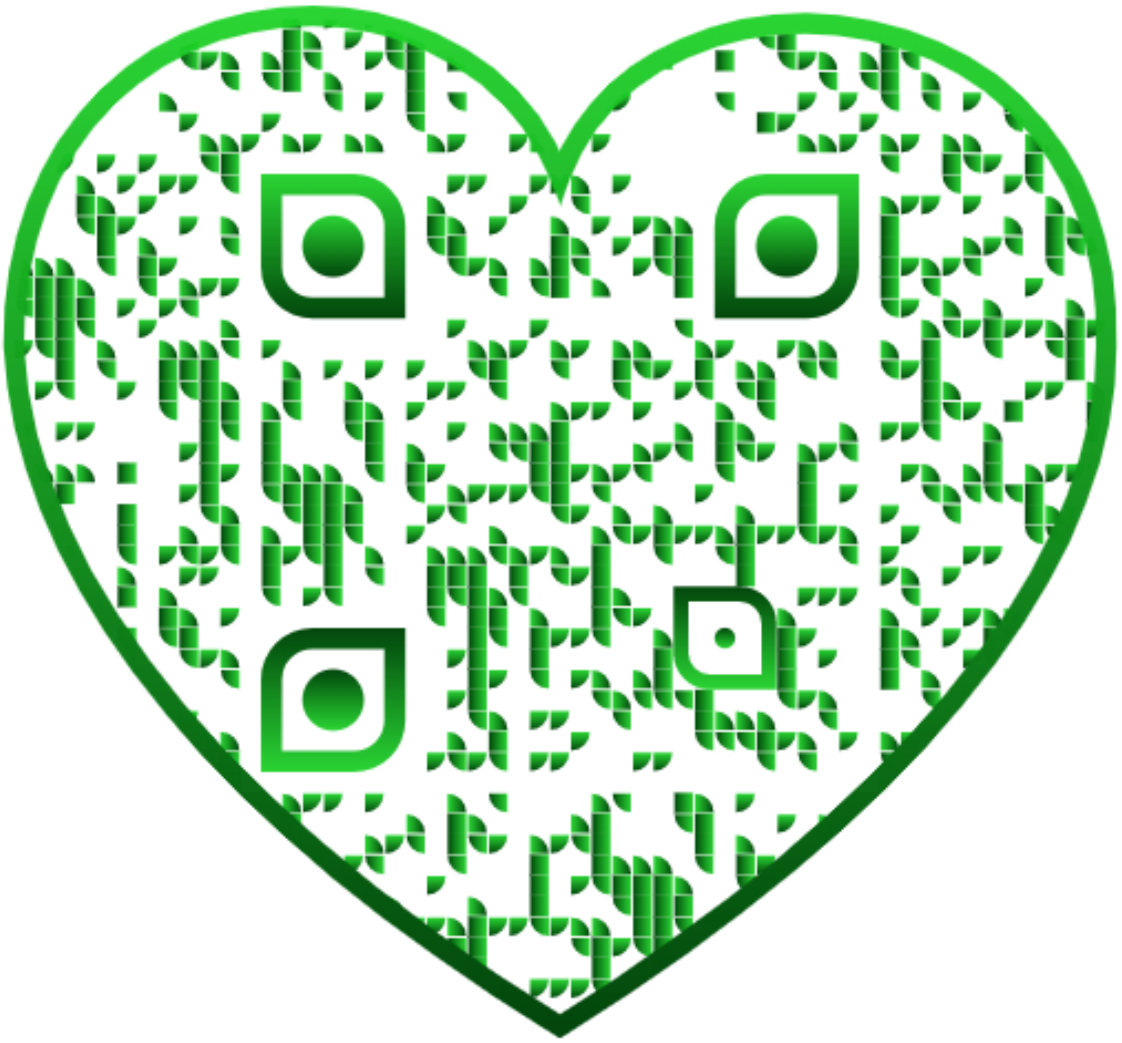
C'est prêt la veille !

Héloïse Martel

Cuisinez à l'avance et recevez relax

FIRST Editions



C'est prêt la veille !

Héloïse Martel

Cuisinez à l'avance et recevez relax

FIRST Editions

C'est prêt la veille !

Héloïse Martel

FIRST Editions

© Éditions First, 2007

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L .335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3e trimestre 2007

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Pascale Desmazières

Édition : Véronique Marta

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

9782754048552

SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
Introduction
ENTRÉES
POISSONS
VIANDES ET VOLAILLES
LÉGUMES
DESSERTS
Index des recettes

INTRODUCTION

Vous aimez recevoir famille et amis, mais quel problème de tout concilier : rentrer vite du bureau, se mettre aux fourneaux, dresser la table et se donner un coup de peigne avant d'accueillir les convives, vous voilà ravis mais épuisés ! Et parfois, vous passez la moitié de la soirée en cuisine, attrapant des bribes de conversation au vol…

Il est parfaitement possible de recevoir sans stress, d'être disponible et détendu ! Préparez le repas la veille ! Plus d'angoisse, de contretemps ou d'apéritif qui se prolonge pour attendre la cuisson du gigot.

Potages froids, terrines, aspics, mousses, plats mijotés à réchauffer vous permettent de passer une soirée détendue tout en saveurs, du froid au chaud, du salé au sucré, du simplissime à l'élaboré.

La conservation des plats

Lorsque votre plat mijoté est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante avant de le recouvrir d'un film alimentaire et de le placer au réfrigérateur. Vous pouvez verser les plats mijotés dans des récipients multi-usages qui passent aussi bien du congélateur au micro-ondes. Les mousses et terrines doivent être réservées au froid dans leur moule jusqu'au moment du service. Protégez-les elles aussi d'un film alimentaire pour qu'elles ne prennent pas les odeurs de votre réfrigérateur.

Le démoulage des plats en gelée

Trempez très rapidement le fond du plat dans de l'eau chaude et retournez sur le plat de service. Attention à ne pas prolonger le trempage, il ne faut pas que la gelée fonde, le bel édifice s'écroulerait aussitôt. Autres possibilités : frottez le fond du plat avec un torchon imbibé d'eau très chaude et essoré, ou bien encore glissez la lame d'un couteau le long des parois du moule. Servez le plat dès qu'il est démoulé ou placez-le au réfrigérateur pour quelques minutes. Et si vous craignez vraiment le démoulage, utilisez de jolis moules décorés, ou encore des moules en Pyrex qui ne dépareront pas votre table.

Le réchauffage des plats mijotés

Laissez-les à température ambiante pendant quelques minutes après leur sortie du réfrigérateur. Vous pouvez les réchauffer soit au four à micro-ondes, soit dans un four traditionnel à faible température (th. 4 ou 5) en recouvrant le plat d'une feuille de papier d'aluminium légèrement beurrée pour éviter le dessèchement. Vous pouvez aussi réchauffer vos mijotés dans la cocotte, à feu très doux.

La composition du menu

Évitez de servir au même repas deux plats en gelée, ou deux plats mijotés. Variez les plaisirs : un aspic léger est parfait pour précéder un mijoté copieux. Un bavarois termine agréablement un repas après un jarret de porc, par exemple.

Aspics, bavarois, terrines, soupes, mousses, soufflés glacés, à déposer sur la table, daubes et mijotés à réchauffer, voici dans ce Petit Livre 125 recettes de plats à préparer la veille pour être, en toute occasion, gourmand en toute sérénité.

ENTRÉES

ARTICHAUTS ET CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 35 min Réfrigération : 4 h

---

8 fonds d'artichauts surgelés • 16 petits champignons de Paris • 2 oignons • 2 citrons • 1 dl de vin blanc sec • 1 cuil. à café de grains de coriandre • 1 cuil. à café de grains de poivre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Pressez les citrons. Lavez et essuyez les champignons après avoir retiré le bout terreux. Faites-les revenir à feu doux dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Faites cuire les fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les et citronnez-les pour qu'ils ne noircissent pas. Pelez les oignons et émincez-les. Versez le reste d'huile d'olive dans une cocotte, faites revenir les oignons pendant 5 minutes, ajoutez le vin blanc, le bouquet garni, le poivre, la coriandre, les champignons et les fonds d'artichauts. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Si la sauce est trop liquide, retirez les légumes et faites réduire à feu vif. Versez dans un saladier et laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

ASPICS DE JAMBON À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

• 200 g de jambon de Paris • 200 g de fromage blanc • 2 tomates • 1 blanc d'œuf • 2 feuilles de gélatine • 4 branches d'estragon • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et couvrez-les d'eau froide. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en morceaux. Effeuillez et ciselez l'estragon. Mixez le jambon avec les tomates. Versez dans un saladier ajoutez le fromage blanc, du sel, du poivre et l'estragon. Égouttez les feuilles de gélatine, faites-les dissoudre dans deux cuillerées d'eau chaude et incorporez-les au mélange. Battez le blanc d'œuf en neige ferme ajoutez-le délicatement. Répartissez la préparation dans quatre ramequins, recouvrez-les de film alimentaire et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez les aspics sur des petites assiettes garnies de feuilles de salade.

BAVAROIS DE TOMATE AU BASILIC

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 15 min Réfrigération : 4 h

• 1 kg de tomates • 3 feuilles de gélatine • 300 g de fromage blanc • 1 cuil. à café de thym effeuillé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de basilic • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau froide. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en petits dés. Versez deux cuillerées d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les tomates,

le thym, salez, poivrez et laissez confire pendant 15 minutes. Égouttez la gélatine et incorporez-la. Hachez les feuilles de basilic. Mixez la préparation, ajoutez le fromage blanc et le basilic haché. Mélangez bien pour avoir une préparation homogène.

Huilez quatre ramequins, répartissez la préparation, tassez et recouvrez d'un film alimentaire. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez sur des petites assiettes garnies de feuilles de salade et décorez de feuilles de basilic frais.

Notre conseil : remplacez le basilic par de l'estragon.

CAPONATA

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 45 min Réfrigération : 4 h

• 2 aubergines • 3 tomates • 2 oignons • 1 poivron rouge

• 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 1 branche de céleri

• 2 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe d'olives vertes dénoyautées • 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez le pédoncule des aubergines et coupez-les en dés. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les poivrons avec un couteau économe, retirez les graines et coupez-les en lanières. Détaillez le céleri en petits tronçons. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en dés. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Mettez les aubergines et faites-les cuire à feu doux pendant 10 minutes en mélangeant souvent. Retirez-les. Versez une cuillerée à soupe d'huile et faites cuire les poivrons et les oignons pendant 5 minutes, retirez-les. Versez le reste d'huile, mettez les dés de tomate et les morceaux de

céleri. Au bout de 5 minutes, ajoutez tous les légumes, les câpres, les olives et le vinaigre. Salez peu, poivrez, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement. Versez dans une jatte puis laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

CHARLOTTE GLACÉE DE LÉGUMES AUX CREVETTES

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 15 min Réfrig. : 12 h

---

20 crevettes roses décortiquées • 400 g de carottes nouvelles • 4 blancs de poireaux • 500 g d'asperges vertes • 2 sachets de gelée instantanée • 1 bouquet de persil plat • sel

---

Réalisation

Épluchez et émincez finement les carottes. Faites-les cuire pendant 8 minutes à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, émincez finement les blancs de poireaux puis faites-les cuire dans la même eau que les carottes pendant 4 minutes. Enfin, pelez les asperges et détaillez-les en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire pendant 3 minutes. Laissez refroidir tous les légumes après les avoir égouttés à fond.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet et laissez-la refroidir.

Versez-en 1 cm dans un moule à charlotte et faites prendre au réfrigérateur pendant 15 minutes. Disposez harmonieusement quelques feuilles de persil plat au fond du moule. Rangez ensuite une couche régulière de rondelles de carotte, versez à nouveau un peu de gelée et faites prendre au réfrigérateur. Faites de même avec les poireaux, puis les crevettes et enfin les asperges, en versant un peu de gelée entre chaque couche. Couvrez avec le reste de la gelée et mettez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : démoulez la charlotte sur un plat rond et servez avec une mayonnaise au citron.

CRÈME DE POIVRONS

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 25 min Réfrigération : 4 h

---

6 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 1 l de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de crème • 4 branches de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Retirez le pédoncule et les graines des poivrons, coupez ceux-ci en lanières. Pelez l'ail et émincez-le. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir les poivrons et l'ail en les mélangeant pendant 5 minutes, puis arrosez-les de bouillon et faites cuire pendant 20 minutes. Mixez puis ajoutez la crème, salez et poivrez. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Le jour même : versez la crème dans quatre verres et disposez dessus quelques feuilles de persil plat.

CROQUETTES DE MOZZARELLA

4 pers. Prép. : 10 min Réfrigération : 4 h Cuisson : 5 min

---

16 boules de mozzarella • 2 œufs • 2 cuil. à soupe de farine • 6 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe d'origa • sel, poivre

---

Réalisation

Versez la farine dans une assiette creuse, la chapelure et l'origan dans une autre assiette creuse et enfin battez les œufs en omelette dans une troisième assiette. Roulez les boules de mozzarella successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Déposez-les sur une assiette et placez au frais pendant plusieurs heures.

Le jour même : recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé, déposez les boules panées et passez-les sous le gril pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.

GRATIN DE TOMATE AU CHÈVRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

---

2 belles tomates • 4 cuil. à soupe de tapenade • 2 crottins • 8 tranches fines de poitrine fumée • 4 cuil. à café d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez les tomates en tranches et les crottins en deux dans le sens de l'épaisseur. Déposez dans quatre ramequins allant au four une tranche de tomate, un peu de tapenade, une tranche de tomate, un demi-crottin emballé dans deux tranches de poitrine. Saupoudrez de thym, recouvrez de film alimentaire et mettez au frais.

Le jour même : arrosez chaque ramequin d'un filet d'huile d'olive et passez sous le gril pendant 5 minutes.

MOUSSE DE CONCOMBRE À LA MENTHE

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

2 concombres • 200 g de fromage blanc • 1 œuf • 2 feuilles de gélatine • 4 branches de menthe • sel, poivre

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et couvrez-les d'eau froide. Pelez les concombres et épépinez-les. Râpez-les et mettez-les dans une passoire. Effeuillez et hachez la menthe. Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Faites fondre la gélatine dans trois cuillerées d'eau très chaude. Égouttez le concombre, mettez-le dans le bol du mixeur avec le jaune d'œuf, la menthe et le fromage blanc, la gélatine, du sel et du poivre. Mixez. Battez le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-le au mélange. Versez la préparation dans un petit moule à charlotte, couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez la mousse sur un plat et décorez de quelques feuilles de menthe entières.

MOUSSE DE SAUMON AU POIVRE VERT

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 5 min Réfrigération : 6 h

600 g de saumon frais • 400 g de saumon fumé • 2 cuil. à soupe de poivre vert • 6 dl de crème • 2 cuil. à soupe de cognac • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 brins de ciboulette • sel

Réalisation

Coupez le saumon frais en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir le saumon frais pendant 5 minutes ; saupoudrez de poivre vert, arrosez de cognac et flambez. Laissez refroidir. Mixez le saumon fumé avec la crème et un peu de poivre, versez dans une jatte. Ajoutez les lamelles de saumon frais, mélangez délicatement et placez

au réfrigérateur pendant 6 heures.

Le jour même : prélevez des quenelles de mousse avec deux cuillères à soupe et disposez trois quenelles par assiette. Décorez de brins de ciboulette ciselée et servez avec des tranches de pain de campagne grillées.

PAIN DE LÉGUMES EN GELÉE

4 pers. Prép. : 20 min + 10 min Cuisson : 10 min Réfrig. : 30 min, puis 8 h

---

200 g de carottes nouvelles • 200 g de haricots verts extra-fins • 1 botte d'asperges vertes • 1 sachet de gelée instantanée

---

Réalisation

Effilez les haricots verts. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets de la longueur des haricots. Retirez l'extrémité fibreuse des asperges. Faites cuire ces légumes séparément dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, rafraîchissez-les et égouttez-les sur un torchon.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet et laissez-la refroidir. Versez au fond du moule 1 cm de gelée. Placez le moule au réfrigérateur pendant 30 minutes. Déposez une couche de carottes, puis une couche de haricots verts, puis une couche d'asperges en variant le sens des pointes. Arrosez de gelée, recouvrez d'un film alimentaire et posez un poids sur le moule. Placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : démoulez le pain sur un plat long et servez avec un coulis de tomates aux herbes.

PÂTÉ DE POIVRONS ET D'AUBERGINES

4 pers. Prép. : 10 min + 45 min Cuisson : 30 min + 1 h Réfrigération : 8 h

---

6 petites aubergines • 6 poivrons rouges • 4 œufs • 15 cl de crème • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à café de cumin en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

Enlevez le pédoncule des aubergines, coupez-les en tranches dans le sens de la longueur et saupoudrez-les de sel fin. Laissez-les dégorger pendant 1 heure.

Placez les poivrons sur la grille du four et faites-les griller pendant 30 minutes en les retournant souvent. Enfermez-les dans un sac en plastique et laissez-les refroidir pendant 15 minutes, puis pelez-les et retirez les graines. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un moule à cake. Essuyez les tranches d'aubergine. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les aubergines sur les deux côtés. Mixez les poivrons avec les œufs entiers, la crème, le cumin, salez et poivrez.

Déposez des tranches d'aubergine au fond de la terrine, mettez une couche de purée de poivrons et continuez en alternant les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire au bain-marie pendant 1 heure. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long.

PIQUILLOS FARCIS À LA RICOTTA ET AU CHÈVRE

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

---

16 piquillos en conserve (petits poivrons doux) • 150 g de

ricotta • 150 g de chèvre frais • 4 branches de menthe • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Effeuillez et hachez la menthe. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail. Mélangez dans un saladier la ricotta, le chèvre, l'ail, la menthe, l'huile, du sel et du poivre. Farcissez les piquillos avec cette préparation, disposez-les sur un plat, recouvrez de film alimentaire et placez au frais pendant plusieurs heures.

POIVRONS CONFITS AUX ANCHOIS

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 40 min Réfrig. : 4 h

---

2 poivrons rouges • 2 poivrons jaunes • 2 poivrons verts • 1 boîte d'anchois roulés aux câpres • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les poivrons avec un couteau économe, ouvrez-les, épépinez-les et coupez la chair en lanières. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les lanières de poivron à feu doux, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 30 à 40 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis disposez sur un plat en intercalant les couleurs. Arrosez avec le jus de cuisson et placez au réfrigérateur pendant 4 heures.

Le jour même : décorez le plat de filets d'anchois roulés.

RILLETTES DE PORC

4 à 6 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 8 h Réfrig. : 48 h

300 g de travers de porc • 300 g d'échine de porc • 300 g de jarret demi-sel • 1 oignon • 20 g de saindoux • 10 cl de vin blanc sec • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Pelez et hachez l'oignon. Coupez les viandes en cubes. Faites fondre le saindoux dans une cocotte allant au four, mettez les morceaux de porc, les oignons et faites dorer en mélangeant pendant 5 minutes. Arrosez de vin blanc, poivrez, couvrez et placez la cocotte au four. Laissez cuire pendant 4 heures. Sortez la cocotte du four, mélangez, ajoutez un peu de vin si nécessaire puis couvrez et remettez au four. Poursuivez la cuisson pendant 4 heures en mélangeant régulièrement. Effilochez la viande, placez-la dans une terrine avec son jus de cuisson, laissez refroidir à température ambiante puis couvrez et laissez au moins deux jours au réfrigérateur.

RILLETTES DE SAUMON

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 8 min Réfrigération : 12 h

250 g de saumon frais • 250 g de saumon fumé • 2 dl de vin blanc sec • 100 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de cognac • sel, poivre

Réalisation

Coupez le saumon frais en dés, mettez-les dans une casserole, couvrez-les de vin blanc, salez, poivrez et portez à ébullition. Retirez du feu au premier bouillon et laissez refroidir. Faites revenir le saumon fumé dans l'huile d'olive pendant 3 minutes. Laissez refroidir. Mixez-le avec le beurre et le cognac. Écrasez le saumon frais à la fourchette en incorporant la mousse de saumon fumé. Répartissez la préparation dans quatre ramequins et placez au frais pendant 12 heures.

Le jour même : servez avec des tranches de pain de campagne grillées.

SALADE DE CAROTTES AU CUMIN ET AUX OLIVES

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 20 min Réfrigération : 4 h

---

800 g de carottes • 12 olives noires dénoyautées • 1 cuil. à soupe de cumin en poudre • 1 citron • 6 cuil. à soupe d'huile d'olives • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Égouttez-les, mettez-les dans un saladier et laissez-les refroidir.

Pressez le citron, mélangez le jus obtenu avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le cumin. Arrosez les carottes de sauce, ajoutez les olives et mélangez. Laissez au frais pendant plusieurs heures.

SALADE DE RADIS À LA CRÈME DE CIBOULETTE

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

---

2 bottes de radis roses • 20 cl de crème épaisse • 2 bottes de ciboulette • 1 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les radis, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier. Mixez la crème avec la ciboulette et le vinaigre, salez, poivrez et versez sur les radis. Mélangez et laissez au frais pendant 4 heures

minimum.

SOUFFLÉS GLACÉS À LA TOMATE ET AU CRABE

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 2 min Réfrigération : 12 h

---

4 tomates • 200 g de chair de crabe • 10 cl de crème liquide • 4 grandes feuilles de gélatine • 4 gouttes de Tabasco • 2 branches de persil • 2 cuil. à soupe de paprika • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Épépinez-les. Égouttez la chair de crabe en réservant son jus Mixez la pulpe de tomate avec la chair de crabe. Fouettez la crème froide en chantilly. Mettez les feuilles de gélatine dans un saladier, recouvrez-les d'eau froide et laissez-les ramollir. Faites chauffer l'eau de crabe, ajoutez un peu de Tabasco et faites fondre la gélatine. Dès qu'elle est fondue, ajoutez-la à la purée de tomate et crabe. Salez et poivrez. Hachez le persil et ajoutez-le. Incorporez la crème Chantilly. Entourez quatre ramequins ou quatre petits verres d'une bande de papier sulfurisé de 5 cm de hauteur. Fixez-la avec un papier adhésif. Remplissez les ramequins avec la préparation et mettez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : enlevez le papier sulfurisé, saupoudrez les soufflés d'un peu de paprika et servez avec une crème au citron.

SOUFFLÉS GLACÉS AU PISTOU

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 3 min Réfrigération : 12 h

---

3 tomates • 2 bouquets de basilic • 3 gousses d'ail • 10 feuilles de gélatine • 50 cl de crème liquide • 25 cl d'huile

d’olive • sel, poivre

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de la recette. Mettez les feuilles de gélatine dans un grand bol, recouvrez-les d’eau froide pour les faire ramollir. Lavez et épongez le basilic puis effeuillez-le. Pelez les gousses d’ail. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées et épépinez-les. Mixez l’ensemble avec un peu de sel et de poivre en versant peu à peu l’huile comme pour une mayonnaise. Égouttez la gélatine, faites-la fondre à feu doux dans deux cuillerées d’eau et incorporez-la au pistou. Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la à la préparation.

Entourez quatre ramequins individuels d’une bande de papier sulfurisé de 5 cm de hauteur et fixez-la avec un papier adhésif. Répartissez la préparation dans les quatre ramequins et placez-les au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : retirez délicatement le papier sulfurisé avant de servir.

SOUPE DE CAROTTES AUX ÉPICES

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 20 min Réfrigération : 4 h

---

750 g de carottes • 1 oignon • 4 pincées de gingembre moulu • 4 pincées de cumin en poudre • 1/2 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et l’oignon, râpez-les. Versez l’huile dans un fait-tout, faites-y revenir l’oignon et les carottes, salez, poivrez, ajoutez le gingembre et le cumin, puis arrosez avec 1 litre d’eau. Laissez mijoter

15 minutes puis passez au mixeur. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Le jour même : versez dans quatre verres et parsemez de feuilles de coriandre ciselée.

SOUPE DE LÉGUMES À LA CORIANDRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 minutes

---

4 tomates • 6 courgettes • 1 branche de céleri • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Ébouillantez les tomates quelques secondes et pelez-les. Coupez-les en quatre, ôtez les graines et coupez la chair en dés. Lavez les courgettes et détaillez-les en dés. Coupez la branche de céleri en tronçons. Épluchez l'ail et effeuillez la coriandre. Mettez tous ces légumes dans un fait-tout, arrosez d'1 litre d'eau, salez, poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 45 minutes, puis passez au mixeur.

Le jour même : réchauffez, ajoutez un filet d'huile d'olive et servez.

SOUPE GLACÉE À LA PASTÈQUE ET À LA TOMATE

4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 12 h

---

6 tomates • 1/2 pastèque • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • fleur de sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Pelez et épépinez les tomates et la pastèque. Coupez-les en morceaux et mixez-les. Mettez au réfrigérateur.

Le jour même : versez dans quatre verres et ajoutez un filet de vinaigre balsamique.

SOUPE GLACÉE À LA TOMATE ET AU BASILIC

4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 4 h

---

8 tomates • 4 oignons • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 branches de basilic • 4 cuil. à soupe de sauce ketchup • 2 cuil. à café de sucre • sel, poivre

---

Réalisation

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux. Pelez et émincez les oignons. Versez l'huile dans une cocotte, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents, ajoutez les morceaux de tomate, salez, poivrez, sucrez et arrosez avec 70 cl d'eau. Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes. Laissez refroidir, mixez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : ciselez les feuilles de basilic et parsemez-en la soupe.

SOUPE GLACÉE DE LOTTE ET DE LANGOUSTINES

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 30 min Réfrig. : 4 h

---

600 g de queue de lotte • 8 langoustines • 400 g de fèves surgelées • 1 kg d'épinards • 1 dl de bouillon de légumes • 1

oignon • 1 poireau • 1 carotte • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 dl de crème liquide à 20 % de MG • 6 branches de persil • sel et poivre du moulin

---

Réalisation

Épluchez l'oignon, la gousse d'ail et la carotte, lavez le poireau, et émincez-les finement. Faites cuire les fèves à couvert pendant 30 minutes avec le bouillon de légumes, l'oignon, l'ail, le poireau et la carotte. Pendant ce temps, plongez la lotte pendant 3 minutes dans l'eau bouillante, égouttez-la, épongez-la. Décortiquez les langoustines et passez-les rapidement à la poêle avec la lotte dans un peu d'huile chaude, salez, poivrez et réservez au frais. D'autre part, nettoyez les épinards, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 3 à 5 minutes puis hachez-les. Ajoutez le persil finement ciselé. Égouttez les fèves et passez-les au mixeur. Mélangez cette purée avec les épinards et ajoutez du bouillon en quantité suffisante pour obtenir une soupe onctueuse. Assaisonnez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : versez ce potage dans des tasses et décorez d'un léger filet de crème liquide puis déposez délicatement à la surface les langoustines et les morceaux de lotte.

TERRINE DE CHÈVRE AUX COURGETTES

4 à 6 pers. Prép.: 40 min Cuisson : 20 min Réfrig. : 4 h

---

6 courgettes • 750 g de chèvre frais • 9 feuilles de gélatine • 1 bouquet de ciboulette • 5 gouttes de Tabasco • 4 branches de ciboulette • sel, poivre blanc

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau froide.

Lavez les courgettes, retirez les extrémités puis coupez des bandes dans le sens de la longueur avec une mandoline. Faites cuire ces lamelles pendant 10 minutes à la vapeur puis égouttez-les sur du papier absorbant. Égouttez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans quatre cuillerées à soupe d'eau bouillante. Mixez le chèvre avec du sel, du poivre, le Tabasco, la ciboulette ciselée et la gélatine fondue. Mélangez bien et vérifiez l'assaisonnement qui doit être assez corsé. Tapissez un moule à cake de film alimentaire, étalez une couche de lamelles de courgette sur tous les bords du moule. Versez la moitié de la préparation au chèvre, ajoutez une couche de courgettes puis versez le reste du mélange. Terminez en tapissant par des lanières de courgette. Réservez au frais pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez la terrine sur un plat long et décorez-le de petits bouquets de basilic frais.

TERRINE DE CHÈVRE AUX POIVRONS

4 pers. Préparation : 15 minutes Réfrigération : 4 h

---

200 g de chèvre frais • 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 2 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gouttes de Tabasco • quelques feuilles de basilic • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez les poivrons en deux, ôtez les graines et les parties blanches puis coupez la chair en très petits dés. Ciselez finement les feuilles de basilic. Mettez le fromage dans un saladier, ajoutez le Tabasco, du sel, du poivre, l'huile d'olive, les câpres, les dés de poivron, le basilic. Mélangez bien. Tassez bien la préparation dans une petite terrine. Laissez au réfrigérateur plusieurs heures.

Le jour même : servez avec des tranches de pain de campagne grillées.

TERRINE DE COURGETTES À L'ESTRAGON

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 1 h 40 Réfrigération : 4 h

---

800 g de courgettes • 2 oignons • 4 œufs • 1 dl de lait • 6 branches d'estragon • 6 branches de persil plat • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Lavez et essuyez les courgettes puis coupez-les en dés. Pelez et hachez les oignons. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse, faites cuire les oignons et les courgettes à feu doux en mélangeant souvent. Ciselez finement les herbes. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un moule à cake. Battez les œufs en omelette avec le lait, les herbes, du sel et du poivre. Ajoutez les oignons et les courgettes. Versez dans le moule à cake et mettez au bain-marie. Faites cuire pendant 1 heure 30. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long et servez avec un coulis de tomates et de poivrons. **Notre conseil :** remplacez l'estragon par de la menthe.

TERRINE DE LAPIN

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 1 h 45 Réfrig. : 12 h

---

8 découpes de lapin • 250 g d'échine de porc • 1 œuf • 1 barde • 1 carotte • 1 oignon • 3 cl de cognac • 2 cuil. à café de thym émietté • 2 cuil. à café de noisettes • 2 feuilles de laurier • 2 pincées de noix de muscade • sel, poivre

---

Réalisation

Désossez les morceaux de lapin en conservant les os. Hachez la chair du lapin avec l'échine, mettez dans une jatte, ajoutez l'œuf, la noix de muscade, les noisettes, le thym, du sel, du poivre et le cognac. Tapissez une terrine avec la barde en la laissant dépasser sur les côtés et versez les viandes.

Épluchez la carotte et l'oignon, émincez-les et mettez-les dans une casserole, ajoutez les os de lapin et recouvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez réduire pendant 10 minutes, puis passez cette réduction et versez-la sur la terrine.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Repliez la barde, déposez les feuilles de laurier et fermez la terrine hermétiquement en recouvrant le bord du couvercle d'une pâte composée de farine et d'eau. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure 30. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez au frais pendant 12 heures.

Le jour même : servez la terrine avec des cornichons et des petits oignons.

TERRINE DE PETITS LÉGUMES

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 1 h Réfrigération : 8 h

---

250 g de carottes nouvelles • 250 g de petits pois écossés • 250 d'épinards hachés • 3 jaunes d'œufs • 25 cl de crème épaisse • 20 g de beurre • sel, poivre, noix de muscade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire séparément les carottes, les petits pois et les épinards. Égouttez-les puis mixez-les séparément avec un jaune d'œuf, un peu de crème, du sel et du poivre.

Versez au fond du moule la purée de carottes, lissez à la spatule, versez ensuite la purée de petits pois et enfin la purée d'épinards. Enfournez et faites cuire pendant 45 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long et servez avec un coulis de tomates.

TERRINE DE POISSON AUX HERBES

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 55 min Réfrig. : 3 h

---

14 langoustines • 200 g de saumon frais • 200 g de grosses crevettes roses cuites • 100 g de filets de merlan • 6 œufs • 1 dl de lait • 1 bouquet de ciboulette • 2 cuil. à soupe de baies roses • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les langoustines à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Décortiquez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les crevettes. Faites pocher le saumon pendant 3 minutes. Égouttez-le bien puis émiettez-le grossièrement. Réservez. Mixez les filets de merlan. Ciselez la ciboulette. Battez les œufs en omelette dans un saladier, ajoutez le lait et le merlan mixé ; mélangez pour obtenir une préparation homogène. Ajoutez le saumon émietté, les crevettes et les langoustines, les baies roses, la moitié de la ciboulette ciselée, salez et poivrez. Badigeonnez un moule à cake à revêtement antiadhésif d'un peu d'huile. Versez-y la préparation et faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes. Démoulez, laissez refroidir à température ambiante et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long et saupoudrez de ciboulette ciselée. Servez avec un coulis de tomates ou une mayonnaise

au citron.

TERRINE DE SAUMON AUX BAIES ROSES

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 5 min Réfrigération : 4 h

---

800 g de saumon frais • 2 citrons • 3 feuilles de gélatine • 3 cuil. à soupe de baies roses • 8 cornichons • 4 branches d'aneth • 4 gouttes de Tabasco • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau froide.

Faites pocher le saumon dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, égouttez-le et émiettez-le à la fourchette dans un saladier.

Coupez les cornichons en petits dés puis ajoutez-les au saumon ainsi que les baies roses.

Égouttez les feuilles de gélatine et faites-les dissoudre dans un bol avec trois cuillerées à soupe d'eau chaude. Pressez les citrons, versez le jus dans le bol, ajoutez un peu de sel et de poivre et le Tabasco ainsi que l'aneth ciselé. Versez dans le saladier et mélangez bien.

Chemisez un moule à cake de film alimentaire, versez la préparation et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez la terrine sur un plat long puis décorez-le de demi-rondelles de tomate et de citron et d'aneth ciselé.

TERRINE DE THON AUX AROMATES

4 pers. Préparation : 5 min Réfrigération : 4 h

---

200 g de thon à l'huile d'olive • 100 g d'olives noires • 50 g

de câpres • 1 gousse d'ail • 1 jaune d'œuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez l'ail, mettez-le dans le bol du mixeur avec le thon, les olives, les câpres, le jaune d'œuf, un peu de sel et de poivre et le piment. Mixez en versant l'huile peu à peu. Mettez cette préparation dans une petite terrine, recouvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 4 heures.

Le jour même : servez avec des tranches de pain de campagne grillées et des crudités.

VELOUTÉ DE CRESSON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

---

1 botte de cresson • 1 oignon • 400 g de pommes de terre • 30 g de beurre • 1 l de bouillon de volaille • 4 cuil. à soupe de crème épaisse • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Pelez l'oignon et émincez-le. Coupez les grosses tiges du cresson, lavez-le et essorez-le. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites revenir le cresson pendant 5 minutes en mélangeant, ajoutez les pommes de terre et l'oignon, arrosez de bouillon, salez peu, poivrez et couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Mixez, laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : réchauffez à feu doux, versez dans quatre bols à

potage et décorez d'une cuillerée de crème.

VELOUTÉ FROID DE POMMES DE TERRE À LA CIBOULETTE

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 40 min Réfrig. : 12 h

---

12 pommes de terre moyennes • 25 g de beurre • 1 l de bouillon de volaille • 40 cl de crème épaisse • 1 bouquet de ciboulette • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites revenir les rondelles de pomme de terre pendant 5 minutes, salez, poivrez et arrosez de bouillon de volaille. Portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez cuire doucement pendant 40 minutes puis mixez en ajoutant de la crème. Laissez refroidir à température ambiante puis mettez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : répartissez le velouté dans quatre verres, versez un filet d'huile et saupoudrez de ciboulette ciselée.

VERRINES DE THON AUX CÂPRES

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

---

400 g de thon au naturel • 200 g de fromage blanc • 2 feuilles de gélatine • 2 cuil. à soupe de câpres • 20 brins de ciboulette • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la feuille de gélatine dans un bol et couvrez-la d’eau froide. Mixez le thon, ajoutez le fromage blanc, du sel, du poivre et les câpres. Ciselez finement la ciboulette puis ajoutez-la. Égouttez les feuilles de gélatine, faites-les dissoudre dans deux cuillerées d’eau chaude et incorporez-les au mélange. Répartissez la préparation dans quatre verrines, recouvrez-les de film alimentaire et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

POISSONS

ASPICS DE SAUMON

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 15 min Réfrigération : 4 h

---

8 belles tomates • 4 pavés de saumon de 200 g • 4 branches d'estragon • 1 sachet de gelée instantanée • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez et épépinez les tomates puis hachez-les avec les feuilles d'estragon. Faites cuire le saumon dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Effilochez-le et laissez-le refroidir. Préparez la gelée comme indiqué sur le paquet. Versez 1 cm de gelée au fond de quatre verres et laissez-la prendre au réfrigérateur. Disposez une couche de tomates, une couche de saumon et terminez par une couche de tomates. Versez la gelée jusqu'à niveau. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : servez avec une mayonnaise au citron.

MAQUEREAUX MARINÉS AU VIN BLANC

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 10 min Marinade : 8 h

---

8 petits maquereaux • 2 citrons non traités • 1 oignon • 2 carottes • 15 cl de vin blanc sec • 15 cl de vinaigre de vin blanc • 15 cl d'huile • 3 clous de girofle • sel, poivre

Réalisation

Pelez l'oignon et émincez-le finement. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez les citrons en rondelles fines. Versez l'huile, le vinaigre et le vin blanc dans une casserole, ajoutez du sel, du poivre, les clous de girofle, les oignons, les carottes et les rondelles de citron. Portez à ébullition.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez et essuyez les maquereaux, disposez-les dans un plat à four et arrosez-les avec la marinade. Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

MARBRÉ DE SAUMON

4 pers. Prép. : 15 min + 15 min Cuisson : 10 min Réfrig. : 4 h

4 pavés de saumon de 200 g • 1,5 kg d'épinards frais • 1 sachet de gelée instantanée • sel, poivre

Réalisation

Lavez les épinards et équeutez-les. Faites-les blanchir pendant 3 minutes puis égouttez-les à fond en les pressant bien dans une passoire. Laissez refroidir. Salez et poivrez. Faites pocher les pavés de saumon dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet. Versez un peu de gelée dans un moule à cake et faites prendre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Étalez une couche d'épinards au fond du moule, disposez dessus des morceaux de saumon, mettez une autre couche d'épinards, puis des morceaux de saumon. Terminez par une couche d'épinards. Versez le reste de gelée. Couvrez la terrine d'un film alimentaire et mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Le jour même : démoulez le marbré sur un plat long et coupez des tranches régulières avec un couteau bien aiguisé.

MOSAÏQUE DE LANGOUSTINES

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 5 min Réfrig. : 4 h

---

25 langoustines • 1 branche de céleri • 1 pomme granny-smith • 1 yaourt velouté • 1 citron • 4 feuilles de gélatine • 1 bouquet de ciboulette • 1 bol de mayonnaise • Tabasco • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Faites cuire les langoustines à l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Décortiquez-les et coupez-les en rondelles. Coupez le céleri en petits tronçons. Pressez le citron, faites chauffer la moitié du jus et mettez les feuilles de gélatine à dissoudre. Pelez la pomme, coupez la chair en dés et arrosez-les du reste de jus de citron. Mélangez le yaourt, la gélatine dissoute dans le jus de citron, la mayonnaise, salez, poivrez, ajoutez quelques gouttes de Tabasco, la ciboulette ciselée, la branche de céleri coupée et les langoustines. Versez la préparation dans un moule à cake, tassez-la, recouvrez d'un film alimentaire et mettez un poids dessus. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez la terrine sur un plat long, décorez-le de rondelles de citron et servez avec un coulis de tomates.

MATELOTE DE THON BASQUAISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 heure

---

800 g de thon • 4 tomates • 4 oignons • 2 poivrons verts • 3 gousses d'ail • 50 cl de vin blanc • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de thym • 4 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

Réalisation

Pelez et épépinez les tomates et les poivrons puis coupez-les en petits morceaux. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de thon sur toutes leurs faces en les retournant, ajoutez le hachis d'ail et d'oignons, les morceaux de légumes, salez, poivrez, ajoutez le piment et le thym et enfin arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 30 minutes.

PÂTÉ DE LOTTE À LA TOMATE

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 55 min Réfrig. : 12 h

600 g de lotte épluchée • 6 œufs • 1 citron • 3 cuil. à soupe de fumet de poisson • 3 cuil. à soupe de sauce ketchup • 150 g de chapelure • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

Réalisation

Coupez la lotte en cubes. Pressez le citron. Diluez le fumet de poisson dans 50 cl d'eau chaude, ajoutez le jus de citron et plongez-y la lotte. Faites-la cuire pendant 10 minutes puis égouttez-la et coupez-la en petits dés.

Battez les œufs en omelette avec la chapelure, la sauce ketchup, du sel et du poivre. Ajoutez le poisson. Huilez un moule à cake à revêtement antiadhésif et versez-y la préparation. Faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes. Laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long et décorez-le de rondelles de citron.

SARDINES MARINÉES AU CITRON VERT

4 pers. Préparation : 10 min Marinade : 8 h

---

1 kg de filets de sardine • 3 citrons verts • 1 citron jaune • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de persil plat • 4 branches de basilic • sel, poivre

---

Réalisation

Disposez les filets de sardine dans un plat creux. Pressez les citrons, versez le jus dans un bol, ajoutez l'huile, du sel et du poivre. Hachez les herbes et ajoutez-les à la sauce. Versez-la sur les filets de sardine. Retournez-les pour qu'ils soient bien imprégnés de marinade. Recouvrez le plat de film alimentaire puis placez au frais pendant au moins 8 heures.

SAUMON AUX AGRUMES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 10 min Réfrigération : 4 h

---

4 pavés de saumon • 1 orange non traitée • 1 citron non traité • 4 cm de gingembre frais • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 branches d'aneth • sel, poivre

---

Réalisation

Prélevez le zeste du citron et de l'orange puis râpez-le. Pelez le gingembre et râpez-le également. Mettez les pavés de saumon dans une casserole avec le zeste des agrumes et le gingembre, salez, poivrez, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire à petits frémissements pendant 10 minutes. Retirez le saumon avec une écumoire, disposez-le dans un plat avec le zeste, couvrez de film alimentaire et laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : pressez les fruits, mélangez le jus obtenu avec l'huile, du sel, du poivre et l'aneth ciselé.

SAUMON MARINÉ SAUCE GRAVLAX

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 3 jours

---

800 g de saumon frais • 1 bouquet d'aneth • 10 cuil. à soupe de gros sel marin • 5 cuil. à soupe de sucre cristallisé • 2 cuil. à soupe de poivre concassé

Sauce : 4 cuil. à soupe de moutarde douce • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 3 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 bouquet d'aneth

---

Réalisation

Mélangez dans un bol le sel, le poivre, le sucre et l'aneth ciselé. Étalez la moitié des morceaux de saumon dans un plat creux en terre, saupoudrez avec la moitié de la préparation, posez dessus le reste de saumon et recouvrez avec le mélange d'aromates. Couvrez le plat de papier d'aluminium ménager, posez un poids dessus et laissez mariner pendant 3 jours au frais.

Préparez la sauce : mixez les moutardes avec le sucre et le vinaigre en versant l'huile en filet. Ajoutez l'aneth ciselé. Réservez au frais pendant 12 heures.

Le jour même : débarrassez le saumon des aromates, essuyez-le et coupez-le en tranches fines avec un couteau aiguisé. Disposez les tranches sur quatre assiettes. Servez avec la sauce gravlax.

THON EN ESCABÈCHE

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 15 min Réfrigération : 3 h

4 tranches de thon frais • 1 oignon • 1 carotte • 1 bouquet garni • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 10 cl de vinaigre • 8 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

Réalisation

Épluchez la carotte, l'oignon, les gousses d'ail, émincez-les puis mettez-les dans une casserole avec les graines de coriandre, le vinaigre, le vin blanc, l'huile, le bouquet garni, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez réduire pendant 10 minutes à feu moyen.

Faites cuire les tranches de thon à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson. Placez le thon dans un plat creux et arrosez-le avec le liquide. Laissez refroidir à température ambiante puis recouvrez d'un film alimentaire et mettez le plat au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

TRUITES EN GELÉE

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 20 min Réfrig. : 4 h

4 truites vidées • 1 oignon • 1 carotte • 1 bouquet garni • 15 cl de vin blanc sec • 6 branches d'estragon • 1/2 sachet de gelée instantanée • 2 citrons • sel, poivre

Réalisation

Épluchez l'oignon et la carotte puis émincez-les. Mettez-les dans une grande casserole avec le bouquet garni, le vin blanc, 1 litre d'eau, du sel et du poivre. Faites bouillir et laissez réduire pendant 10 minutes. Lavez et essuyez les truites, plongez-les dans le court-bouillon et maintenez un léger frémissement pendant 10 minutes. Retirez du feu et laissez pocher. Prélevez 50 cl de bouillon pour préparer la gelée. Laissez refroidir. Déposez les truites dans un plat, retirez la peau,

décorez-les de feuilles d’estragon et badigeonnez de gelée au pinceau. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes et renouvelez plusieurs fois l’opération. Placez le plat au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

VIANDES ET VOLAILLES

AIGUILLETTES DE MAGRETS DE CANARD À L'ESTRAGON

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 10 min Réfrigération : 8 h

---

800 g d'aiguillettes de canard • 20 cl de bouillon de bœuf • 1 sachet de gelée instantanée • 1 bouquet d'estragon

---

Réalisation

Mettez les aiguillettes dans une casserole, couvrez de bouillon de bœuf et portez à ébullition. Égouttez et laissez refroidir.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet et laissez-la refroidir sans qu'elle se solidifie. Effeuillez l'estragon. Versez 1 cm de gelée dans un moule à manqué et faites prendre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Disposez des feuilles d'estragon puis les aiguillettes et arrosez de gelée. Recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat et servez avec un coulis de tomates.

AGNEAU AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 15

---

1 kg d'épaule d'agneau • 4 carottes • 4 navets • 1 branche de céleri • 1 tomate • 2 échalotes • 150 g d'olives vertes

dénoyautées • 4 dl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe de fond de veau • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 branches d'estragon • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les navets. Coupez la branche de céleri en petits tronçons. Pelez et épépinez la tomate. Pelez et émincez les échalotes.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'épaule sur toutes leurs faces puis ajoutez les légumes, salez peu, poivrez, saupoudrez de fond de veau, arrosez avec le vin blanc et 20 cl d'eau chaude.

Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Faites blanchir les olives pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante puis ajoutez-les. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu très doux et servez.

AGNEAU AUX TOMATES ET AUX FÈVES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 40

---

1 kg d'épaule d'agneau • 400 g de tomates pelées au naturel • 400 g de fèves surgelées • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 2 branches de romarin frais • 15 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail au-dessus d'un bol. Pelez et hachez les oignons. Coupez la viande en cubes. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'épaule sur toutes leurs faces, ajoutez l'ail écrasé, l'oignon haché, le romarin, les tomates,

salez, poivrez puis arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 30. Plongez les fèves surgelées dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, égouttez-les et retirez leur peau. Ajoutez-les à la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux et servez.

BŒUF MODE AU CUMIN

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30

---

1 kg de bœuf à braiser • 200 g de couennes de lard • 800 g de carottes • 12 oignons grelots • 15 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • 6 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de cumin en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes et, coupez-les en rondelles. Pelez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande sur toutes leurs faces, ajoutez les couennes, le bouquet garni, salez, poivrez, arrosez de vin blanc et ajoutez un peu d'eau pour couvrir la viande. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30. Ajoutez les carottes, les oignons, le cumin et poursuivez la cuisson pendant 1 heure.

Le jour même : réchauffez à feu doux, versez la viande et les légumes dans un plat creux et servez avec des pommes vapeur.

CARBONNADE DE BŒUF

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

800 g de bœuf à braiser • 700 g d'oignons • 600 g de pommes de terre • 50 g de beurre • 1 l de bière • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Pelez les oignons et hachez-les. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez les cubes de viande, faites-les dorer sur toutes leurs faces puis ajoutez les oignons, le bouquet garni, salez et poivrez. Arrosez de bière puis couvrez. Laissez cuire à très petit feu pendant 1 heure 30. Ajoutez alors les pommes de terre, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Le jour même : réchauffez pendant 30 minutes à feu très doux et servez avec des pommes vapeur.

COLOMBO DE POULET

4 pers. Prép. : 10 min Marinade : 4 h Cuisson : 45 min

---

1 poulet coupé en morceaux • 6 gousses d'ail • 2 oignons • 4 grosses pommes de terre • 1 citron • 50 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'épices à colombo • 1 cuil. à soupe de quatre-épices • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et les gousses d'ail, hachez-les et mettez-les dans une jatte. Pressez le citron et ajoutez le jus ainsi que les épices. Mettez les morceaux de poulet dans cette marinade, retournez-les plusieurs fois pour qu'ils soient bien enrobés et couvrez d'un film alimentaire. Mettez 4 heures au réfrigérateur.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Faites chauffer

l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet en les retournant puis ajoutez la marinade et le bouillon ainsi que les pommes de terre coupées. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes.

Le jour même : réchauffez et servez.

COMPOTE DE LAPIN

4 pers. Prép. : 20 min Marinade : 2 h Cuisson : 2 h Réfrig. : 4 h

---

8 découpes de lapin • 200 g de lardons demi-sel • 4 carottes • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de thym • 2 feuilles de laurier • 1 dl de vin blanc sec • 1 bouquet de persil • sel, poivre

---

Réalisation

Rincez et séchez les lardons. Pelez et hachez les gousses d'ail. Épluchez les carottes et les oignons, coupez-les en rondelles. Mettez les découpes de lapin, les lardons et les légumes dans un plat à four, ajoutez le thym, le laurier, du sel, du poivre et arrosez de vin blanc. Laissez mariner pendant 2 heures puis allumez le four à 150 °C (th. 5) et faites cuire au four pendant 2 heures. Laissez refroidir à température ambiante. Retirez le laurier, effilochez le lapin et ciselez le persil. Mettez dans une terrine la viande et le persil ainsi que les lardons et les légumes puis arrosez de jus de cuisson. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : servez avec des cornichons, des oignons au vinaigre, un chutney.

CONFIT D'AGNEAU AUX CITRONS CONFITS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

1,2 kg d'épaule d'agneau • 4 oignons • 4 citrons confits • 4 gousses d'ail • 75 cl de bouillon de volaille • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 150 g de raisins secs • 50 g d'amandes effilées • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Détaillez la viande en gros cubes en la dégraissant. Pelez et émincez finement les gousses d'ail et les oignons. Coupez les citrons confits en dés. Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis faites dorer les morceaux d'épaule en les retournant. Ajoutez les oignons et l'ail émincés, les dés de citron confit, le bouquet garni, les épices, les raisins, et un peu de sel et de poivre. Arrosez de bouillon. Faites cuire pendant 3 heures à feu très doux.

Le jour même : faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, ciselez la coriandre et parsemez-en le confit réchauffé.

CROQUETTES DE VIANDE

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 10 min

---

600 g de restes de viande froide (volaille, jambon, porc…) • 1 oignon • 4 branches de persil • 30 g de beurre • 4 cuil. à soupe de farine • 1 dl de lait • 1 œuf • 4 cuil. à soupe de chapelure • sel, poivre, noix de muscade

---

Réalisation

Pelez l'oignon et effeuillez le persil. Hachez les viandes avec l'oignon et le persil.

Faites fondre le beurre dans une casserole, versez une grosse cuillerée à soupe de farine, mélangez puis ajoutez le lait en fouettant et laissez cuire pour obtenir une béchamel épaisse. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Incorporez le hachis et laissez refroidir. Battez l'œuf en omelette dans une assiette creuse, versez le reste de farine dans une autre assiette creuse, et enfin la chapelure dans une troisième. Façonnez des quenelles avec la préparation puis passez-les successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Déposez-les au fur et à mesure sur un plat. Laissez au frais pendant 6 heures.

Le jour même : faites frire les croquettes dans une friteuse ou à la poêle, déposez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt avec une sauce béarnaise.

DAUBE DE BŒUF AUX ÉPICES

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 2 h 30

---

1 kg de gîte de bœuf • 3 carottes • 4 tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 200 g de haricots blancs • 50 cl de vin rouge • 10 à 20 cl de bouillon de bœuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 clou de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les haricots blancs dans une casserole, couvrez-les d'eau, salez et poivrez et portez à ébullition. Égouttez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en morceaux. Pelez les gousses d'ail et les oignons puis émincez-les. Dégraissez la viande et coupez-la en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer la viande de toutes parts. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et mélangez, puis arrosez de vin rouge.

Ajoutez les légumes, le bouquet garni, la cannelle et le clou de girofle. Ajoutez un peu de bouillon de bœuf pour couvrir la viande et les légumes. Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures.

Le jour même : faites réchauffer à feu doux pendant 30 minutes.

DAUBE DES BERGERS

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h

1,2 kg d'épaule d'agneau • 1 tranche épaisse de jambon de montagne • 4 échalotes • 2 gousses d'ail • 75 cl de vin rouge corsé • 1 bouquet garni • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les gousses d'ail et les échalotes puis hachez-les. Coupez l'agneau en cubes, mettez-les dans une jatte avec le vin, les échalotes et l'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre. Coupez le jambon en dés. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande égouttés puis ajoutez le jambon et la marinade. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant 3 heures à feu très doux.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 30 minutes et servez avec des pommes vapeur.

DAUBE PROVENÇALE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 4 h

---

1 kg de bœuf à bourguignon • 75 cl de vin rouge corsé • 3 gousses d'ail • 3 oignons • 2 cuil. à soupe de thym • 4 cuil. à

soupe d’olives noires • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en gros cubes. Pelez les gousses d’ail et les oignons puis émincez-les. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, faites revenir les oignons et l’ail pendant 3 minutes puis ajoutez la viande et faites-la dorer de tous côtés. Ajoutez le thym et le vin, salez légèrement, poivrez, portez à ébullition puis baissez le feu. Couvrez et laissez cuire pendant 3 heures. Ajoutez les olives et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 45 minutes et servez avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.

ÉPAULE D’AGNEAU CONFITE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

---

1 kg d’épaule d’agneau • 2 citrons confits • 3 carottes • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 gousses d’ail • 15 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez l’agneau en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l’oignon et les gousses d’ail puis émincez-les. Détaillez les citrons en dés. Coupez le céleri en petits tronçons. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces, salez, poivrez, ajoutez les carottes, l’oignon et l’ail, le céleri, le citron confit et les graines de coriandre. Arrosez de vin blanc, mélangez et couvrez la cocotte. Faites cuire à feu très doux pendant 2 heures.

Le jour même : réchauffez à feu doux et servez avec de la semoule.

FEUILLES DE CHOU FARCIES

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 40

---

1 chou vert • 800 g d'échine de porc hachée • 1 brique de purée de tomates • 1 botte de persil plat • 3 petits oignons • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de thym • 1 cuil. à soupe de paprika • 1 cuil. à soupe de cumin en poudre • 6 cuil. à soupe d'huile • 3 dl de vin blanc sec • sel, poivre

---

Réalisation

Faites blanchir les feuilles de chou pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez-les et laissez-les refroidir.

Pelez les oignons et les gousses d'ail puis hachez-les avec le persil. Mettez le porc haché et le hachis dans un saladier, des épices, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien. Retirez les feuilles du chou. Déposez au centre d'une feuille un peu de farce, roulez la feuille en paupiette. Continuez avec les feuilles restantes. Huilez une cocotte, déposez les feuilles de chou farcies, ajoutez la purée de tomates, arrosez de vin, salez et poivrez. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire 1 heure.

Le jour même : réchauffez, versez dans un plat creux et servez avec du riz complet.

GIBELOTTE DE LAPIN

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 2 h Cuisson : 1 h

---

1 lapin coupé en morceaux • 250 g de lardons demi-sel • 3

échalotes • 3 oignons • 50 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 tomates • 300 g de champignons • 1 citron • 2 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • 1 bouquet garni • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les échalotes et les oignons puis émincez-les. Mettez-les dans une grande jatte avec le bouquet garni, les clous de girofle, le vin, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de lapin, retournez-les plusieurs fois pour qu'ils soient bien enrobés, couvrez et laissez mariner au frais pendant 2 heures. Pelez et épépinez les tomates puis coupez la chair en dés. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les et faites-les revenir à la poêle avec une noisette de beurre jusqu'à évaporation de leur eau. Faites fondre le reste de beurre dans une cocotte, faites revenir les lardons puis les morceaux de lapin égouttés. Ajoutez les dés de tomate et arrosez de marinade. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes à feu doux. Ajoutez les champignons au lapin et prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Retirez le bouquet garni.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 15 minutes et servez avec des pommes vapeur.

JAMBONNEAU AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

---

1 jambonneau demi-sel de 1,5 kg • 400 g de poireaux • 400 g de navets • 400 g de carottes • 1 chou vert • 1 gros oignon • 6 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet garni • 6 baies de genièvre • 2 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation Épluchez les poireaux, lavez-les à grande eau et liez-les. Épluchez carottes et navets puis coupez-les en morceaux. Retirez les

feuilles abîmées du chou et coupez-le en quatre. Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Pelez les gousses d'ail et émincez-les.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer le jambonneau en le retournant plusieurs fois. Ajoutez le bouquet garni, l'oignon, l'ail, les baies de genièvre, un peu de sel, du poivre. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure.

Pendant ce temps, faites blanchir le chou à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes et égouttez-le. Ajoutez-le dans la cocotte ainsi que les carottes, les poireaux et les navets et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux, découpez le jambonneau, disposez-le dans un plat, entourez de légumes et servez avec de la moutarde.

JARRETS DE PORC AUX LENTILLES

4 pers. Trempage : 6 h Prép. : 15 min Cuisson : 2 h 30

---

4 jarrets de porc demi-sel • 200 g de lardons fumés • 300 g de lentilles vertes • 2 carottes • 1 oignon • 2 clous de girofle • 10 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile • poivre

---

Réalisation

Six heures au moins avant la préparation du plat, mettez les jarrets dans une grande terrine, recouvrez-les d'eau froide et laissez-les dessaler en changeant l'eau plusieurs fois. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Égouttez les jarrets, mettez-les dans une cocotte, arrosez-les d'eau froide, portez à ébullition et laissez bouillir pendant 15 minutes en écumant régulièrement. Retirez les jarrets et jetez l'eau. Remettez les jarrets, versez de l'eau à hauteur, ajoutez les carottes, l'oignon, poivrez et couvrez. Laissez cuire pendant 1 heure 30. Ajoutez les lentilles,

versez le vin blanc et laissez cuire 45 minutes. Ajoutez les lardons et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Le jour même : réchauffez, égouttez et disposez les lentilles dans un plat creux et les jarrets par-dessus. Servez avec de la moutarde.

JARRET DE VEAU AUX ORANGES

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 1 h 40

---

1 jarret de veau • 3 oranges non traitées • 1 citron • 1 oignon • 1 bouquet garni • 1 clou de girofle • 1 cuil. à soupe de fond de veau • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez et hachez l'oignon. Prélevez le zeste des oranges et émincez-le. Pressez les oranges et le citron puis versez le jus dans une jatte. Ajoutez l'oignon, le bouquet garni, le clou de girofle, du sel et du poivre. Placez le jarret dans cette marinade, retournez-le plusieurs fois pour qu'il en soit bien imprégné et laissez-le reposer pendant 12 heures au frais.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer le jarret pendant 5 minutes sur toutes ses faces, puis saupoudrez de fond de veau, arrosez avec 10 cl de marinade additionnée d'eau si besoin. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30. Faites blanchir l'émincé de zeste dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Versez le vinaigre dans une casserole et ajoutez le zeste et le jus de cuisson filtré. Donnez un bouillon et versez sur la viande.

Le jour même : réchauffez à feu très doux, découpez le jarret et arrosez-le de sauce.

LAPIN AU CIDRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 55 min

---

8 découpes de lapin • 1/2 bouteille de cidre bouché • 2 carottes • 12 petits oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les petits oignons et laissez-les entiers. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'ail et émincez-le. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, retirez-les. Mettez à leur place les oignons, l'ail et les carottes et laissez-les colorer pendant 5 minutes. Remettez le lapin, ajoutez le bouquet garni puis arrosez de cidre. Couvrez et laissez mijoter pendant 45 minutes.

Le jour même : réchauffez le lapin à feu doux pendant 20 minutes, retirez le bouquet garni, disposez le lapin sur le plat de service, arrosez de sauce et servez avec des pommes vapeur.

LAPIN AUX PRUNEAUX EN GELÉE

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 1 h 30 Réfrigération : 4 h

---

8 morceaux de lapin (4 râbles et 4 cuisses) • 150 g de lardons fumés • 12 pruneaux dénoyautés • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à café de thym • 2 feuilles de laurier • 10 cl de cognac • 1 sachet de gelée instantanée • 30 cl de vin blanc sec • sel, poivre

---

Réalisation

Désossez les morceaux de lapin, gardez les os et enfermez-les dans une gaze. Pelez et émincez les gousses d'ail et les oignons.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet.

Mettez dans une cocotte le lapin, les lardons, les pruneaux, les oignons et l'ail, le vin blanc, le cognac, la gelée, les aromates, du sel, du poivre et la gaze contenant les os. Portez à ébullition puis couvrez la cocotte et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 30. Versez dans un plat et laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur.

PÂTÉ DE POULET EN CROÛTE

4 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 50 min Réfrig. : 4 h

---

400 g de blancs de poulet cuits • 300 g de talon de jambon • 500 g d'épinards surgelés hachés • 1 fond de pâte brisée • 6 branches de persil plat • 6 branches d'estragon • 6 branches de cerfeuil • 3 œufs • 10 cl de crème • sel, poivre

---

Réalisation

Huilez un moule à cake. Tapissez le fond et les parois de pâte brisée. Placez le moule au réfrigérateur. Coupez le jambon en très petits dés. Pelez l'ail et hachez-le. Faites revenir les épinards et l'ail dans une cuillerée à soupe d'huile puis égouttez-les. Hachez les blancs de poulet, mélangez avec les œufs battus, du sel, du poivre, les herbes ciselées, les épinards et la crème. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la moitié de ce hachis au fond du moule, disposez dessus les dés de jambon puis recouvrez avec le reste de hachis. Faites cuire pendant 45 minutes et laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur.

Le jour même : démoulez le pâté et servez avec une sauce au citron ou un coulis de tomates.

POTÉE DE PINTADE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

---

1 pintade • 1 saucisse de Morteau • 200 g de lardons fumés • 1 chou vert • 4 carottes • 2 oignons • 4 navets • 2 cuil. à soupe d'huile • 40 g de beurre • 1 cuil. à soupe de fond de veau • 4 baies de genièvre • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets puis coupez-les en morceaux. Pelez les oignons et émincez-les. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte, faites dorer la pintade sur toutes ses faces, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, les baies de genièvre, saupoudrez de fond de veau et arrosez avec 75 cl d'eau chaude. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Pendant ce temps, coupez le chou en quatre et faites-le blanchir à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Découvrez la cocotte, ajoutez les légumes, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 1 heure. Mettez la saucisse de Morteau dans une casserole, recouvrez-la d'eau froide, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen. Déposez la saucisse dans la cocotte et laissez en attente.

Le jour même : réchauffez à feu doux, découpez la pintade et coupez la saucisse en rondelles. Mettez les légumes dans un plat creux puis déposez dessus les morceaux de pintade et les rondelles de saucisse.

POULE AU POT

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 10

---

1 poule vidée et parée • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 2 branches de céleri • 1 oignon • 3 clous de girofle • 1 bouquet

garni • sel, poivre

Réalisation

Mettez la poule dans un fait-tout, recouvrez-la d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Écumez soigneusement. Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les navets en deux. Piquez l'oignon de clous de girofle. Lavez les poireaux, coupez-les en deux et attachez-les avec les branches de céleri. Mettez les légumes dans le fait-tout et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 1 heure 10.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 30 minutes, découpez la poule et servez-la entourée de ses légumes avec du gros sel et des cornichons.

POULET BASQUAISE

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 45 min

---

8 découpes de poulet • 1 tranche épaisse de jambon cru • 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 3 tomates • 3 piments doux • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 branche de thym • 20 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de piment d'Espelette • sel, poivre

---

Réalisation

Ouvrez les poivrons, retirez le pédoncule, les graines et les parties blanches puis coupez-les en lanières. Pelez les oignons et les gousses d'ail puis émincez-les. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en petits morceaux. Épépinez les piments. Coupez le jambon en lanières. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les morceaux de poulet en les retournant souvent. Retirez-les, remplacez-les par les oignons, les poivrons, les piments, les tomates, les lanières de jambon, le thym, salez, poivrez et arrosez de vin blanc. Remettez les morceaux

de poulet, couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux et servez avec du riz.

POULET CONFIT

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 1 h 40 Réfrigération : 8 h

---

8 découpes de poulet • 4 os de veau • 500 g de lardons • 200 g d'oignons grelots • 200 g de carottes nouvelles • 4 échalotes • 1 bouquet garni • 75 cl de vin rouge corsé • 50 g de beurre • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Faites chauffer une noix de beurre dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet sur toutes leurs faces pendant 5 minutes puis ajoutez les lardons, les os de veau et le bouquet garni ; salez peu, poivrez et arrosez avec 50 cl de vin rouge. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Pendant ce temps, épluchez les carottes et taillez-les en forme d'olives. Pelez les oignons et les échalotes en les laissant entiers. Faites chauffer le reste de beurre dans une casserole, faites revenir les oignons et les échalotes pendant 4 minutes en mélangeant, puis arrosez avec le reste de vin et laissez cuire pendant 15 minutes. Faites cuire les carottes à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les. Effeuillez et ciselez finement les herbes. Retirez le poulet de la cocotte, désossez-le et placez les chairs dans une terrine en alternant avec les carottes, les oignons, les échalotes et les herbes. Arrosez de jus de cuisson. Laissez refroidir à température ambiante puis recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

SAUTÉ DE VEAU AU CHORIZO

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

---

1 kg de quasi de veau • 12 rondelles de chorizo fort • 3 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 8 cl de porto rouge • 75 cl de bouillon de bœuf • 12 pommes de terre rattes • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Pelez l'ail et l'oignon puis hachez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites revenir le hachis puis les cubes de viande en les retournant souvent pendant 5 minutes. Ajoutez les rondelles de chorizo, le bouquet garni, le concentré de tomates, salez et poivrez. Arrosez de porto et de bouillon de bœuf. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Épluchez les pommes de terre, ajoutez-les et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Le jour même : réchauffez et servez.

SOURIS D'AGNEAU AU MIEL ET AUX ÉPICES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

---

4 souris d'agneau • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 8 abricots secs • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 75 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à café de cannelle • 2 cuil. à café de coriandre en poudre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de ras-el-hanout (mélange d'épices arabes) • 6 branches de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et les gousses d'ail puis hachez-les. Coupez les abricots en petits dés. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir le hachis pendant 3 minutes puis ajoutez les souris d'agneau. Laissez dorer pendant 5 minutes en les retournant souvent puis mettez les abricots, le miel, les épices et arrosez de bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire très doucement pendant 1 heure 30.

Le jour même : réchauffez, parsemez de feuilles de coriandre ciselée et servez avec de la semoule à la vapeur.

TERRINE DE BŒUF AUX LÉGUMES

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 2 h 30 Réfrigération : 8 h

---

1 kg de paleron de bœuf • 4 poireaux • 4 carottes • 4 tomates • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 50 cl de vin rouge • 50 cl de bouillon de bœuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et liez-les. Épluchez les carottes et les oignons puis coupez-les en dés. Pelez et épépinez les tomates, détaillez la pulpe en dés également. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer le paleron puis ajoutez les légumes, le bouquet garni, du sel et du poivre. Arrosez de vin et de bouillon, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heure 30. Laissez refroidir un peu, retirez la viande et effilochez-la. Tapissez une terrine de film alimentaire. Disposez quelques légumes au fond, puis une couche de viande, une couche de légumes et terminez par une couche de viande. Recouvrez la terrine de film, posez

un poids dessus et mettez-la au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : démoulez la terrine sur un plat et servez avec des pickles, des cornichons, un chutney.

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 1 h Réfrigération : 8 h

---

400 g de foies de volaille • 200 g de foie de veau • 200 g d'échine de porc • 4 cl de cognac • 4 cuil. à soupe de gelée instantanée • 1 cuil. à soupe de thym • 2 feuilles de laurier • 1 barde de lard • 1 cuil. à café de quatre-épices • sel, poivre

---

Réalisation

Hachez ensemble les foies de volaille, le foie de veau et l'échine de porc. Incorporez le thym, du sel, du poivre, le quatre-épices, la gelée et le cognac. Mélangez bien et vérifiez l'assaisonnement qui doit être assez relevé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez une terrine avec une barde en laissant dépasser sur les bords. Versez la préparation dans la terrine, repliez la barde, déposez les feuilles de laurier et placez au bain-marie. Faites cuire pendant 1 heure. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 8 heures.

Le jour même : servez la terrine avec des cornichons, des oignons et du pain de campagne grillé.

TERRINE DE PORC PERSILLÉE

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 4 h Réfrigération : 12 h

1 kg de jambonneau demi-sel • 1 kg de pointe de porc demi-sel • 2 carottes • 2 oignons • 2 échalotes • 30 cl de vin blanc sec • 4 clous de girofle • 2 sachets de gelée instantanée • 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil plat • sel, poivre du moulin

Réalisation

Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles. Pelez les oignons et piquez-les de clous de girofle. Mettez les viandes dans une grande cocotte avec la carotte et les oignons, recouvrez d'eau et laissez cuire à très petit feu pendant 4 heures. Laissez refroidir. Pelez les échalotes, hachez-les, mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et faites réduire pendant 5 minutes. Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet avec le bouillon de cuisson des viandes et la réduction d'échalotes. Hachez le persil et incorporez-le à la gelée. Effilochez les viandes, disposez-les dans une terrine et arrosez-les de gelée.

Recouvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : servez avec des cornichons, des oignons, des chutneys.

VEAU AUX CAROTTES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30

1 kg de quasi de veau • 1 pied de veau • 800 g de carottes • 2 cuil. à soupe de fond de veau • 4 oignons • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile • 2 clous de girofle • 1 feuille de laurier • sel, poivre

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles fines. Pelez les oignons et les gousses d'ail puis émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les cubes de viande sur toutes leurs faces, salez, poivrez, puis ajoutez les carottes, les oignons, l'ail, les clous de girofle, le laurier et le pied de veau. Mélangez, saupoudrez de fond de veau et arrosez avec 50 cl d'eau chaude. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures 30. Retirez le pied de veau et la feuille de laurier. Laissez refroidir.

Le jour même : réchauffez ou dégustez froid.

WATERZOÏ DE POULET

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

---

1 poulet coupé en morceaux • 3 branches de céleri • 3 poireaux • 6 carottes • 1 oignon • 40 g de beurre • 1 clou de girofle • 1 bouquet garni • 1 l de bouillon de volaille • 50 cl de crème • 2 œufs • sel et poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et piquez-le d'un clou de girofle. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les. Coupez le céleri en tronçons. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet en les retournant, salez, poivrez et ajoutez les légumes, le bouquet garni puis le bouillon. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux. Battez la crème et les jaunes d'œufs dans un grand bol, délayez avec une louche de bouillon puis versez dans la cocotte. Réchauffez encore pendant 3 minutes et servez.

LÉGUMES

ACHARDS DE LÉGUMES À LA RÉUNIONNAISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

8 carottes • 200 g de haricots verts • 1 chou-fleur • 2 piments verts • 4 gousses d'ail • 2 oignons • 4 cm de gingembre • 1 cuil. à café de curcuma • 4 cuil. à soupe d'huile • 4 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

---

Réalisation

Effilez les haricots verts et coupez-les en deux s'ils sont longs. Épluchez les carottes et râpez-les grossièrement. Séparez le chou-fleur en très petits bouquets. Pelez les gousses d'ail et les oignons puis émincez-les. Lavez, séchez, épépinez les piments et coupez-les en fines lanières. Pelez et râpez le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez tous les légumes, le gingembre, du sel, du poivre et le curcuma. Laissez cuire pendant 20 minutes et laissez refroidir à température ambiante avant d'ajouter le vinaigre. Mélangez et versez dans un saladier puis placez au réfrigérateur.

AUBERGINES MARINÉES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 30 min Marinade : 8 h

---

6 petites aubergines • 6 gousses d'ail • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de persil • 4 branches de coriandre • sel,

poivre

Réalisation

Coupez le pédoncule des aubergines et coupez-les en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail, effeuillez les herbes et mixez-les ensemble en versant l'huile en filet. Salez et poivrez.

Coupez les tranches d'aubergine en dés, placez-les dans un saladier, arrosez-les de sauce aux herbes et à l'ail, mélangez et laissez mariner au frais pendant 8 heures.

Le jour même : servez avec des tranches de pain de campagne grillées.

CAKE DE CAROTTES AU CERFEUIL

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

---

500 g de carottes nouvelles • 200 g de champignons • 1 échalote • 2 œufs • 30 g de beurre • 25 cl de bouillon de volaille • 30 g de fromage râpé • 1 botte de cerfeuil • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole, faites revenir les carottes pendant 5 minutes en mélangeant, puis arrosez de bouillon, salez peu, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Lavez et épongez les champignons, pelez l'échalote puis hachez-les grossièrement. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle, faites sauter les champignons et l'échalote jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un moule à

cake. Égouttez les carottes, écrasez-les à la fourchette et mélangez avec les champignons et l'échalote dans un saladier. Ajoutez les œufs battus, le fromage et le cerfeuil. Versez la préparation dans le moule et faites cuire au bain-marie pendant 25 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : démoulez et servez avec de la crème citronnée.

CASSOLETTES DE CHAMPIGNONS À LA CRÈME

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

---

800 g de champignons de Paris • 1 citron • 4 jaunes d'œufs • 25 cl de crème • 30 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Pressez le citron. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les et citronnez-les. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites cuire les champignons à feu doux pendant 10 minutes. Arrêtez la cuisson lorsque l'eau est évaporée. Laissez refroidir.

Le jour même : répartissez les champignons dans quatre cassolettes. Battez les jaunes d'œufs avec la crème, du sel et du poivre et répartissez sur les cassolettes. Passez au four à 240 °C (th. 8) pendant 10 minutes et servez.

ENDIVES CONFITES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

---

1 kg d'endives • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

Réalisation

Enlevez les feuilles flétries des endives et coupez-les en lamelles.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, faire revenir les endives, salez, poivrez et couvrez. Faites cuire très doucement pendant 15 minutes. Saupoudrez de sucre et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 10 minutes et arrosez de vinaigre balsamique.

GÂTEAU DE RATATOUILLE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 15

4 tomates • 4 courgettes • 2 aubergines • 2 oignons • 1 poivron vert • 2 gousses d'ail • 4 œufs • 25 cl de crème • 20 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Lavez les courgettes, les aubergines et les tomates puis coupez-les en morceaux. Ouvrez le poivron, épépinez-le, enlevez les parties blanches et coupez-le en lanières fines. Pelez les oignons et les gousses d'ail puis émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir doucement les légumes, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes. Égouttez bien la ratatouille. Battez les œufs en omelette dans une jatte avec la crème, du sel et du poivre et ajoutez la ratatouille.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué. Versez la préparation et faites cuire pendant 30 minutes. Démoulez, laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : servez avec un coulis de tomates.

MIJOTÉE DE HARICOTS ROUGES

4 pers Trempage : 1 nuit . Prép. : 15 min Cuisson : 2 h

---

500 g de haricots rouges secs • 2 carottes • 2 oignons • 6 gousses d'ail • 500 g de tomates au naturel • 2 clous de girofle • 2 cuil. à soupe de paprika • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 1 piment oiseau • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

La veille de la préparation, mettez les haricots secs dans une terrine, recouvrez-les d'eau et laissez-les tremper toute la nuit. Pelez l'ail et les oignons puis émincez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles fines. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez les oignons et l'ail, faites-les revenir pendant 5 minutes en remuant puis ajoutez les carottes, les haricots, les tomates, le piment émietté entre vos doigts, les clous de girofle, le paprika, le cumin, un peu de sel et de poivre. Arrosez de vin rouge, portez à ébullition, couvrez puis baissez le feu. Laissez cuire très doucement pendant 1 heure 30.

Le jour même : réchauffez à feu doux pendant 30 minutes.

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX HERBES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 20 min Marinade : 4 h

---

800 g de pommes de terre roseval • 8 échalotes • 5 branches de persil • 3 branches d'estragon • 3 branches d'aneth • 4 cornichons molossol • 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cl de vin blanc sec • sel,

poivre

Réalisation

Faites cuire les pommes de terre sans les éplucher à l'eau bouillante pendant 20 minutes. Pendant ce temps, pelez les échalotes et coupez-les en tranches fines ainsi que les cornichons. Ciselez finement les herbes. Mélangez dans un bol le vinaigre, l'huile et le vin blanc, salez et poivrez.

Épluchez les pommes de terre encore chaudes, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier. Ajoutez le hachis d'herbes, les échalotes, les cornichons et arrosez de sauce. Mélangez bien et laissez refroidir. Placez au frais jusqu'au lendemain.

DESSERTS

BAVAROIS AU CAFÉ

4 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 10 min Réfrigération : 6 h

---

2 jaunes d'œufs • 25 cl de lait • 30 g de sucre • 2 feuilles de gélatine • 1 cuil. à café d'extrait de café • 16 grains de café caramélisés • 1 cuil. à soupe de pralin en poudre

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol, recouvrez-les d'eau et laissez-les ramollir.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites chauffer le lait jusqu'à ébullition avec l'extrait de café. Battez les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez peu à peu le lait bouillant en remuant sans arrêt, puis faites cuire sur feu très doux pendant 8 à 10 minutes, tout en continuant à remuer, jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère. Incorporez les feuilles de gélatine égouttées en mélangeant bien jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes. Versez la préparation dans quatre ramequins et laissez refroidir à température ambiante avant de les placer au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Le jour même : démoulez les bavarois sur des petites assiettes, saupoudrez-les de pralin et entourez-les de crème anglaise au café.

BAVAROIS AUX FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

---

400 g de fromage blanc • 100 g de sucre • 4 feuilles de gélatine • 250 g de framboises entières • 500 g de coulis de framboises • 1 citron • 2 œufs • sel

---

Réalisation

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un verre d'eau. Pressez le citron, versez le jus dans une petite casserole, faites chauffer et faites dissoudre la gélatine bien égouttée.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Versez le fromage blanc dans une terrine, ajoutez le sucre, les jaunes d'œufs, la gélatine et le coulis de framboises. Fouettez énergiquement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange. Versez la préparation dans un moule à bavarois et placez au réfrigérateur pendant 4 heures.

Le jour même : démoulez le bavarois sur un plat et décorez-le de framboises entières.

CAKE AUX NOIX

4 à 6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

---

200 g de farine • 150 g de sucre • 3 œufs • 1,5 dl de lait • 1 sachet de levure • 175 g de cerneaux de noix • 20 g de beurre • sel

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule. Mélangez dans

une terrine la farine, la levure, le sucre, une pincée de sel et les œufs battus. Ajoutez le lait et les cerneaux de noix grossièrement concassés. Mélangez bien. Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 50 minutes environ. Vérifiez la cuisson. La lame d'un couteau plongée au cœur du cake doit ressortir sèche. Laissez reposer pendant 5 minutes puis démoulez. Laissez refroidir.

Le jour même : découpez le cake en tranches et servez-le au petit déjeuner ou au goûter.

CHARLOTTE AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ

4 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 10 min Réfrig. : 12 h

---

24 biscuits à la cuillère • 300 g de chocolat noir • 6 œufs • 70 g de beurre • 8 cuil. à soupe de sucre • 3 cuil. à soupe de café soluble • 4 cuil. à soupe de grains de café en sucre

---

Réalisation

Versez six cuillerées à soupe de sucre dans une casserole à fond épais puis arrosez avec le café soluble et quatre cuillerées à soupe d'eau. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu et laissez refroidir. Trempez les biscuits dans ce sirop et tapissez-en le fond et les parois d'un moule à charlotte.

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec le beurre au bain-marie. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Fouettez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez au chocolat les œufs au sucre, puis les blancs en neige, puis les grains de café en sucre. Versez la moitié de la préparation dans le moule. Posez une couche de biscuits imbibés de sirop puis ajoutez le reste de la mousse au chocolat. Terminez par une couche de biscuits. Tassez bien la charlotte, posez un poids dessus et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez, décorez de crème Chantilly et arrosez de crème anglaise. **Notre conseil :** remplacez le café soluble par de l'eau de fleur d'oranger et ajoutez dans la mousse au chocolat des zestes d'orange confits coupés en petits morceaux.

COMPOTE DE MELON AU VIN DOUX ET À LA VANILLE

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 8 min Réfrigération : 12 h

3 melons • 2 citrons verts • 30 g de beurre • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 20 cl de vin blanc moelleux • 2 bâtons de vanille

Réalisation

Ouvrez les melons, retirez les graines et les filaments, retirez l'écorce et coupez la pulpe en morceaux. Pressez les citrons verts.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de melon puis ajoutez les graines de vanille, le miel, le jus de citron et le vin. Laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant. Laissez refroidir et répartissez dans quatre coupes. Mettez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

CRÈME À LA MANDARINE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

8 mandarines non traitées • 2 œufs + 2 jaunes • 100 g de sucre • 20 g de beurre • 10 cl de crème fleurette

Réalisation

Prélevez le zeste de quatre mandarines et pressez-les toutes.

Dans une casserole, mettez les œufs entiers, les jaunes, le sucre, le beurre en morceaux, la crème, le jus et le zeste des mandarines.

Faites cuire à feu très doux sans arrêter de remuer au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Versez la préparation dans quatre ramequins puis faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes.

Laissez-les refroidir avant de les placer au réfrigérateur.

CRÈME BRÛLÉE À LA FLEUR D'ORANGER

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

50 cl de lait • 50 cl de crème • 100 g de sucre • 8 jaunes d'œufs • 4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 4 cuil. à soupe de cassonade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Versez le lait, la crème et l'eau de fleur d'oranger dans une casserole puis portez à ébullition.

Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait à la crème en filet en continuant à fouetter. Répartissez la crème dans quatre petits plats et enfournez. Laissez cuire pendant 35 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : saupoudrez les plats de cassonade et passez-les sous le gril pendant 4 minutes.

CRÈME CATALANE

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

4 jaunes d’œufs • 25 cl de lait • 100 g de sucre • 3 cuil. à soupe de Maïzena • 1/2 citron non traité • 1 bâton de cannelle

Réalisation

Prélevez le zeste du citron et râpez-le. Faites bouillir le lait avec le sucre, le zeste du citron et le bâton de cannelle. Retirez du feu.

Délayez la Maïzena dans quelques cuillerées à soupe de lait chaud puis ajoutez les jaunes d’œufs au lait restant et faites chauffer à feu doux.

Ajoutez la Maïzena délayée, mélangez et laissez épaissir.

Versez la crème dans des verrines individuelles et laissez refroidir à température ambiante. Saupoudrez de cannelle et placez les crèmes au frais.

DIPLOMATE AUX FRUITS CONFITS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 30

8 tranches de pain brioché (200 g) • 2 dl de lait • 25 cl de crème • 50 g de sucre • 3 œufs • 150 g de fruits confits • 2 cuil. à soupe de raisins secs

Réalisation

Mettez les raisins secs dans un bol et couvrez-les d’eau tiède. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à gratin. Cassez les œufs dans une terrine puis fouettez-les avec le sucre, le lait et la crème. Coupez les fruits confits en petits morceaux et pressez les raisins pour en extraire l’eau. Coupez chaque tranche de pain brioché en quatre, disposez-les dans le plat, parsemez-les de fruits confits et de raisins secs, puis recouvrez avec le mélange. Faites cuire au bain-marie pendant 1 heure 30. Laissez refroidir à température ambiante puis

placez au frais.

Le jour même : sortez du réfrigérateur une heure à l'avance et servez avec une crème anglaise.

FLANS COCO

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 30 min Réfrigération : 4 h

---

3 œufs • 40 cl de lait concentré sucré • 40 cl de lait frais • 150 g de noix de coco râpée

---

Réalisation

Battez les œufs avec le lait concentré sucré, délayez avec le lait frais et ajoutez la noix de coco râpée. Mélangez bien et versez dans quatre ramequins. Disposez-les dans un plat au bain-marie et faites-les cuire pendant 30 minutes. Laissez-les refroidir à température ambiante puis placez-les au réfrigérateur.

Le jour même : saupoudrez d'un peu de noix de coco râpée.

FONDANT AU PAMPLEMOUSSE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

---

100 g de beurre • 100 g de sucre • 100 g de farine • 2 œufs • 1/2 sachet de levure • 200 ml de jus de pamplemousse rose

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué.

Faites fondre le beurre sans le laisser colorer. Versez le sucre dans une

jatte, ajoutez les œufs entiers et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la levure puis 100 ml de jus de pamplemousse ainsi que le beurre fondu. Versez la pâte dans le moule et laissez cuire pendant 30 minutes. Faites chauffer le reste de jus de pamplemousse. Démoulez le gâteau sur un plat, arrosez-le de jus de pamplemousse chaud et laissez refroidir.

FRAISIER

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 25 min Réfrigération : 4 h

Génoise : 125 g de farine • 125 g de sucre • 4 œufs • 20 g de beurre

Garniture : 500 g de fraises • 200 g de sucre • 200 g de beurre • 3 blancs d'œufs • 6 cuil. à soupe de confiture de fraises • 2 cuil. à soupe de kirsch • 4 cuil. à soupe de sucre glace • sel

---

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Beurrez un moule à manqué à hauts bords. Fouettez le sucre et les œufs entiers dans une casserole. Placez la casserole au bain-marie et continuez à fouettez jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume. Retirez du feu puis ajoutez la farine. Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 25 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Pendant ce temps, lavez, égouttez et équeutez les fraises. Réservez-en quelques-unes pour le décor. Battez les blancs d'œufs avec une pincée de sel et le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes et brillants. Travaillez le beurre à la fourchette en ajoutant le kirsch puis incorporez délicatement les blancs d'œufs.

Coupez la génoise en deux dans son épaisseur, tartinez-la de confiture puis étalez la crème en y enfonçant les fraises. Recouvrez avec l'autre

moitié de génoise et garnissez de fraises. Mettez au frais pendant plusieurs heures.

Le jour même : saupoudrez de sucre glace.

FRUITS AU MIEL

4 pers. Préparation : 30 min Réfrigération : 4 h

---

1 kiwi • 1 grappe de raisin noir • 1 pomme • 1 banane • 4 cuil. à soupe de raisins de Corinthe • 2 cuil. à soupe de poudre d'amandes • 1 citron • 2 cuil. à soupe de miel d'acacia • 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide

---

Réalisation

Pressez le citron. Pelez la pomme, le kiwi et la banane. Détaillez les fruits en morceaux et citronnez-les pour éviter qu'ils ne noircissent. Lavez le raisin et égrainez-le. Mêlez délicatement tous les fruits. Dans un bol, mélangez le miel, le restant de jus de citron et l'extrait de vanille. Arrosez les fruits avec cette sauce, répartissez-les dans quatre coupes et placez au frais pendant plusieurs heures.

Le jour même : saupoudrez les fruits de poudre d'amandes.

GÂTEAU DE CORN FLAKES AU CHOCOLAT

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 5 min Réfrigération : 5 h

---

200 g de corn flakes • 300 g de chocolat noir • 1 cuil. à soupe d'huile

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mettez les corn flakes sur la plaque du four et réchauffez-les pendant 5 minutes afin qu'ils soient bien croustillants. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-les fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Mettez les corn flakes dans un grand saladier, versez le chocolat dessus et mélangez bien délicatement et longuement afin que tous les corn flakes soient enrobés. Huilez un moule à manqué, versez la préparation dedans et placez au frais pendant 5 heures au minimum.

Le jour même : démoulez avant de servir.

GÂTEAU DE FAMILLE

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 8 h

---

120 g de beurre • 1 œuf • 150 g de sucre glace • 24 biscuits
Thé brun • 8 cl de café fort • 100 g de chocolat

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Malaxez le beurre avec le jaune d'œuf. Battez le blanc en neige ferme en versant peu à peu le sucre et incorporez-le au beurre. Trempez les biscuits dans le café, déposez-en une couche de six sur un plat, tartinez de crème et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Râpez le chocolat et saupoudrez-en le dessus du gâteau. Placez-le au réfrigérateur pendant 8 heures.

GÂTEAU DE POMMES CONFITES

4 pers. Prép. : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 30 min Réfrigération : 4 h

1 kg de pommes reinettes ou Boskop • 400 g de sucre • 1 citron

Réalisation

Pressez le citron. Pelez les pommes et coupez-les en lamelles. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les de jus de citron et saupoudrez de sucre. Mélangez bien et laissez macérer pendant 12 heures.

Versez les pommes dans une casserole et faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Mettez les pommes dans un moule en tassant bien, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat et accompagnez de crème anglaise.

GÂTEAU MARGUERITE

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 20 min Réfrigération : 6 h

100 g de chocolat • 1 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe de sucre • 4 œufs • 125 g de beurre + 20 g pour le moule • sel

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit facile à travailler. Cassez le chocolat en petits morceaux, faites-les fondre au micro-ondes ou au bain-marie puis ajoutez le sucre, la farine et le beurre mou. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez à la pâte les jaunes, puis les blancs d'œufs. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un moule à charlotte, versez-y la préparation et enfournez.

Laissez cuire pendant 15 minutes. Démoulez et laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur.

Le jour même : servez avec une crème anglaise.

GÂTEAU ORANGE ET CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 45 min

---

200 g de farine • 200 g de sucre en poudre • 200 g de beurre + 20 g pour le moule • 4 œufs • 1 sachet de levure • 5 oranges non traitées • 150 g de chocolat noir • 100 g de sucre glace

---

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Prélevez le zeste de deux oranges et râpez-le. Pressez les oranges. Hachez le chocolat grossièrement.

Fouettez le beurre dans une jatte avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la farine, la levure, le zeste râpé et le jus des oranges. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué, versez un tiers de la pâte, recouvrez avec la moitié du chocolat râpé, versez le deuxième tiers de pâte, puis mettez le reste de chocolat et enfin terminez par le reste de pâte. Enfournez et faites cuire pendant 45 minutes. Pressez les oranges restantes, versez le jus dans une casserole, ajoutez le sucre glace et portez à ébullition. Démoulez le gâteau sur un plat et arrosez-le aussitôt de sirop. Laissez refroidir et mettez au frais.

MARMELADE DE FRUITS EXOTIQUES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 15 min Réfrigération : 4 h

---

1 ananas • 3 kiwis • 2 bananes • 1 mangue • 3 fruits de la passion • 1 citron vert • 1 citron jaune • 50 g de sucre

---

Réalisation

Pelez l'ananas, retirez la partie fibreuse centrale et coupez la chair en morceaux. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Pelez les kiwis, coupez-les en morceaux. Évidez les fruits de la passion. Mettez tous les fruits dans une casserole. Pressez les citrons, versez le jus dans la casserole et saupoudrez de sucre. Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes et laissez refroidir. Versez la marmelade dans un compotier et placez au frais pendant 4 heures.

MARQUISE AU CHOCOLAT

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 3 min Réfrigération : 6 h

---

200 g de chocolat noir • 100 g de cacao non sucré • 5 jaunes d'œufs • 100 g de sucre glace • 200 g de beurre • sel

---

Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux, faites-les fondre avec deux cuillerées à soupe d'eau puis retirez du feu et ajoutez le beurre fractionné.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes un par un dans le chocolat fondu, mélangez bien puis ajoutez enfin le sucre glace. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel puis incorporez-les délicatement à la préparation.

Tapissez un moule à cake de film alimentaire et versez-y la pâte. Placez au réfrigérateur pendant 6 heures.

Le jour même : démoulez la marquise sur un plat long, saupoudrez-la de cacao et coupez-la en tranches. Servez avec une crème anglaise.

MOKA

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 30 min Réfrigération : 3 h

Gâteau : 125 g de farine • 125 g de sucre • 4 œufs • 20 g de beurre • sel

Crème : 250 g de beurre • 150 g de sucre • 1 paquet de sucre vanillé • 2 blancs d'œuf • 2 cuil. à café d'extrait de caf • sel **Décor :** 4 cuil. à soupe de noisettes concassées

---

Réalisation

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les à la préparation délicatement, puis ajoutez la farine.

Beurrez un moule à manqué versez-y la pâte. Allumez le four à 120 °C (th. 4) et faites cuire le gâteau pendant 30 minutes. Démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille.

Travaillez le beurre à la fourchette avec le sucre, le sucre vanillé et l'extrait de café. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la crème.

Coupez le gâteau en trois disques. Nappez généreusement chaque disque de crème, reconstituez le gâteau et recouvrez-le de crème. Appliquez sur les bords des noisettes concassées. Placez au frais pendant plusieurs heures.

MOUSSE AU CHOCOLAT

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 10 min Réfrigération : 6 h

---

200 g de chocolat noir • 4 œufs • 2 cuil. à soupe de crème liquide • 1 sachet de sucre vanillé

Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux, faites-les fondre au bain-marie ou au micro-ondes puis ajoutez la crème. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes et incorporez-les au chocolat fondu.

Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel et le sucre vanillé. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans quatre verres et mettez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Le jour même : décorez de chantilly si vous aimez.

MOUSSE AU CITRON VERT

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

2 citrons verts non traités • 4 blancs d'œufs • 400 g de fromage blanc • 4 cuil. à soupe de sucre

Réalisation

Prélevez le zeste du citron et râpez-le. Pressez le fruit.

Mélangez le fromage blanc, le zeste et le jus de citron. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, en ajoutant le sucre en plusieurs fois. Incorporez-les délicatement au fromage blanc. Répartissez dans quatre coupes et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

MOUSSE D'ANANAS

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

1 ananas Victoria • 1 citron • 4 cuil. à soupe de jus d'ananas • 4 feuilles de gélatine • 25 cl de crème liquide

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance afin qu'elle soit très froide. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau.

Pressez le citron. Pelez l'ananas, retirez la partie fibreuse du centre et découpez la chair en dés. Mixez la chair d'ananas avec le jus de citron et versez dans une jatte. Faites chauffer le jus d'ananas et mettez les feuilles de gélatine en mélangeant jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes. Fouettez la crème liquide dans un saladier bien froid et incorporez-la à la mousse. Répartissez la mousse dans quatre coupes et placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

MOUSSE DE POMELOS AU COULIS DE FRUITS ROUGES

4 pers. Préparation : 30 min Réfrigération : 4 h

4 pomelos • 150 g de fromage blanc • 5 cuil. à soupe de sucre • 5 feuilles de gélatine • 5 blancs d'œufs • 125 g de framboises • 75 g de myrtilles • sel

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau. Épluchez les pomelos, détachez les quartiers en retirant les peaux blanches et mixez-les. Faites tiédir la purée de fruits dans une casserole, ajoutez les feuilles de gélatine égouttées et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes. Laissez refroidir.

Fouettez le fromage blanc et le sucre puis incorporez les fruits. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-

les délicatement au mélange. Garnissez quatre coupes de mousse et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : accompagnez d'un coulis.

NAGE DE CLÉMENTINES À LA CORIANDRE

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 10 min Réfrig. : 4 h

---

12 clémentines • 100 g de sucre • 1 gousse de vanille • 40 graines de coriandre • 1/2 bouquet de coriandre fraîche

---

Réalisation

Épluchez les clémentines, prélevez les quartiers en enlevant les peaux blanches et mettez-les dans une terrine. Versez le sucre dans une casserole, arrosez avec 1 litre d'eau, ajoutez la gousse de vanille ouverte en deux et portez à ébullition. Retirez du feu et ajoutez les graines de coriandre.

Versez le sirop sur les mandarines, laissez refroidir puis mettez au frais pendant 4 heures.

Le jour même : répartissez les fruits avec leur jus dans quatre coupes et décorez de feuilles de coriandre.

POIRES AU VIN, AU CASSIS ET AUX ÉPICES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 35 min Réfrigération : 4 h

---

4 poires williams • 1 citron • 1 orange non traitée • 50 cl de vin rouge corsé • 50 g de sucre • 3 clous de girofle • 2 cuil. à café de cannelle • 8 grains de poivre noir • 8 graines de coriandre • 2 cuil. à soupe de crème de cassis

Réalisation

Pressez le citron. Pelez les poires en les gardant entières avec leur queue et citronnez-les pour qu'elles ne noircissent pas. Prélevez le zeste de l'orange, coupez-le en lanières fines et faites-les blanchir pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Pressez le fruit.

Versez le vin et le jus d'orange dans une casserole, ajoutez le sucre, les épices, les zestes et le sirop de cassis puis faites chauffer. Plongez les poires dans ce sirop et faites-les cuire pendant 20 à 30 minutes selon leur grosseur. Elles doivent rester légèrement fermes. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

Le jour même : mettez chaque poire dans une coupe et arrosez de sirop.

PRUNEAUX AU VIN ROUGE

4 pers. Trempage : 1 h Prép. : 10 min Cuisson : 30 min Réfrigération : 4 h

400 g de pruneaux dénoyautés • 50 cl de vin rouge • 100 g de sucre • 1 gousse de vanille • 2 clous de girofle • 1 sachet de thé de Ceylan

Réalisation

Faites tremper les pruneaux pendant 1 heure dans un thé bien infusé. Égouttez-les puis mettez-les dans une casserole avec le sucre, la gousse de vanille et les clous de girofle. Arrosez de vin. Portez à ébullition puis laissez cuire à petit feu pendant 30 minutes. Laissez refroidir les pruneaux à température ambiante dans leur sirop puis versez-les dans des coupes et placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

PUDDING AUX FRUITS ROUGES

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 12 h

---

8 tranches de pain brioché • 250 g de fraises gariguette ou mara • 250 g de framboises • 200 g de sucre • 2 cuil. à soupe d'huile neutre

---

Réalisation

Lavez et épongez délicatement les fraises, équeutez-les et coupez les plus grosses en deux ou en quatre. Mettez-les dans un saladier avec les framboises, saupoudrez de sucre puis mélangez.

Huilez un moule à charlotte. Tapissez le fond et les parois de tranches de pain brioché. Versez une couche de fruits en tassant avec le dos d'une cuillère, recouvrez de pain brioché et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par du pain. Couvrez et posez un poids sur la préparation. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Le jour même : démoulez avant de servir.

Nos conseils : vous pouvez ajouter des groseilles, des mûres ou du cassis. Vous pouvez aussi préparer des puddings individuels en utilisant des ramequins. Servez avec de la crème fraîche.

ROSACES D'ABRICOTS AU LAIT D'AMANDES

4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 6 h

---

12 abricots • 100 g d'amandes fraîches • 30 cl de lait • 4 gouttes d'extrait d'amandes amères • 2 cuil. à soupe de sucre • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

Réalisation

Faites bouillir le lait avec le sucre. Mixez les amandes entières et délayez-les avec le lait chaud. Laissez refroidir à température ambiante, couvrez puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures. Passez le lait à travers une passoire fine et ajoutez l'extrait d'amandes amères. Lavez et essuyez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en lamelles. Disposez-les sur quatre petites assiettes, arrosez-les de lait d'amandes et mettez au frais.

Le jour même : faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et parsemez-en les assiettes.

SOUFFLÉS GLACÉS À LA CLÉMENTINE

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 10 min Congélation : 3 h

---

4 œufs • 125 g de sucre • 30 cl de crème liquide • 2 feuilles de gélatine • 6 clémentines • 20 g de beurre • 4 cuil. à café de sucre glace • sel

---

Réalisation

Placez la crème liquide et un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer ce dessert. Beurrez quatre moules à soufflé individuels. Entourez-les d'une bande de papier sulfurisé de 5 cm de hauteur et fixez-la avec un papier adhésif. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Prélevez le zeste des clémentines et râpez-le. Pressez les fruits. Mettez le zeste dans une casserole, ajoutez le sucre et 15 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à formation d'un sirop épais. Égouttez les feuilles de gélatine et incorporez-les au sirop en mélangeant bien pour les faire fondre. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes en versant peu à peu le sirop de sucre puis ajoutez le jus des clémentines. Laissez refroidir. Fouettez la crème liquide en chantilly. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.

Incorporez la chantilly puis les blancs d'œufs à la préparation. Répartissez la préparation dans les 4 ramequins et placez-les au

congélateur pendant au moins 3 heures.

Le jour même : retirez délicatement le papier sulfurisé et saupoudrez de sucre glace.

SOUFFLÉS GLACÉS À LA POIRE

4 pers. Préparation : 15 min Congélation : 6 h

---

6 poires williams • 20 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe d'alcool de poire • 3 blancs d'œufs • 2 sachets de sucre vanillé

Réalisation

Placez la crème et un saladier au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance afin qu'ils soient très froids. Pelez les poires, ôtez le cœur, coupez-les en morceaux puis mixez-les.

Fouettez la crème avec le sucre vanillé dans le saladier puis ajoutez les poires mixées et l'alcool. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme et incorporez-les au mélange.

Entourez quatre ramequins d'une bande de papier sulfurisé de 5 cm de hauteur et fixez-la avec un papier adhésif. Répartissez la préparation dans les ramequins et placez-les au congélateur pendant plusieurs heures.

Le jour même : retirez délicatement le papier sulfurisé avant de servir.

SOUFFLÉS GLACÉS AUX NOIX

4 pers. Préparation : 20 min Congélation : 6 h

---

4 œufs • 100 g de sucre • 100 g de noix moulues • 2 cuil. à soupe de rhum • 50 cl de crème liquide • 4 cerneaux de noix • 4 cuil. à café de cacao amer • sel

---

Réalisation

Mettez la crème et un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer les soufflés. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajoutez les noix moulues et le rhum. Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la à la préparation. Entourez quatre ramequins individuels d'une bande de papier sulfurisé de 5 cm de hauteur et fixez-la avec un papier adhésif. Répartissez la préparation dans les quatre ramequins et placez-les au congélateur pendant plusieurs heures.

Le jour même : disposez sur chaque soufflé un cerneau de noix et saupoudrez de cacao amer.

SOUPE DE FRUITS ROUGES AUX AMANDES

4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 4 h

---

200 g de framboises + 100 g • 200 g de groseilles • 200 g de fraises + 100 g • 200 g de cassis • 3 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

Réalisation

Lavez et essuyez délicatement les fraises puis équeutez-les. Mixez 100 grammes de fraises avec 100 grammes de framboises et le sucre. Réservez ce coulis.

Lavez et séchez les groseilles, égrappez-les, mettez-les dans un saladier puis ajoutez le cassis, le reste des framboises et des fraises. Arrosez de

coulis et mélangez. Mettez au réfrigérateur.

Le jour même : répartissez dans quatre coupes, faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et parsemez-les sur les coupes.

SOUPE DE PÊCHES AUX ÉPICES

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 20 min Réfrigération : 4 h

---

4 pêches blanches • 2 pêches jaunes • 1 branche de menthe • 1 bouquet de verveine • 3 cuil. à soupe de miel liquide • 3 cuil. à soupe de sirop de rose • 1 citron vert • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 cuil. à café de baies roses • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 4 pincées de noix de muscade • 4 clous de girofle

---

Réalisation

Pelez les pêches, mettez-les dans une casserole avec la verveine et la menthe puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez-les pocher pendant 10 minutes. Retirez les pêches et laissez-les refroidir à température ambiante. Faites réduire le jus de cuisson à feu vif pendant 10 minutes. Pressez le citron vert, versez le jus dans un saladier puis ajoutez le miel, le sirop de rose et l'eau de fleur d'oranger. Mettez au réfrigérateur les pêches et le sirop.

Le jour même : détaillez les pêches en lamelles, disposez-les dans quatre coupes, arrosez-les de sirop et saupoudrez avec les épices moulues ensemble.

SUPRÊME AU CHOCOLAT

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 5 min Réfrigération : 12 h

250 g de chocolat noir • 165 g de beurre • 5 œufs

Réalisation

Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Lissez puis ajoutez les œufs entiers. Mélangez bien et versez dans un moule tapissé de film alimentaire. Placez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : démoulez et servez avec une crème anglaise à la vanille ou au café.

TERRINE DE CHÂTAIGNES AU CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 24 h

500 g de châtaignes pelées cuites (conserve) • 100 g de beurre • 100 g de sucre • 100 g de chocolat

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Écrasez les châtaignes au presse-purée et mettez-les dans un saladier. Ajoutez le beurre en pommade et le chocolat fondu puis mélangez bien.

Chemisez un moule à cake avec un film alimentaire, versez-y la préparation et placez au frais pendant 24 heures.

Le jour même : démoulez sur un plat long avant de servir.

TIMBALES DE FRUITS À LA GELÉE DE THÉ

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

---

1 mangue • 4 litchis • 1 kiwi • 2 pêches blanches • 2 grappes de groseilles • 1 sachet de thé de Chine fumé • 1 cuil. à soupe de sucre • 3 feuilles de gélatine

---

Réalisation

Mettez le sachet de thé dans un grand bol, versez dessus 50 cl d'eau frémissante et laissez infuser pendant 3 minutes. Retirez le sachet puis ajoutez le sucre et les feuilles de gélatine. Laissez refroidir. Versez un peu de thé au fond de quatre verres.

Pelez la mangue et les pêches puis prélevez des boules de chair avec une cuillère parisienne. Pelez le kiwi, détaillez-le en tranches et coupez chaque tranche en quatre. Égrainez les groseilles. Répartissez les fruits dans les verres et versez dessus le reste de thé. Mettez au réfrigérateur et laissez prendre pendant 4 heures.

TIRAMISU

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 2 h

---

750 g de mascarpone • 2 jaunes d'œufs • 2 sachets de sucre vanillé • 50 g de chocolat noir • 12 biscuits à la cuillère • 1 tasse de café très for • 4 cuillerées à soupe de cacao non sucré

Réalisation

Battez au fouet le mascarpone avec le sucre vanillé et les jaunes d'œufs.

Concassez le chocolat et ajoutez-le à la crème. Trempez les biscuits rapidement dans le café et disposez-en six les uns à côté des autres au fond d'un plat. Recouvrez avec la moitié de la crème. Mettez le reste

des biscuits après les avoir trempés, terminez par la crème et saupoudrez de cacao non sucré. Mettez au frais pendant au moins 2 heures.

TOURTE AUX POMMES ET AUX NOIX

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

---

2 rouleaux de pâte brisée • 6 pommes • 150 g de cerneaux de noix • 4 cuil. à soupe de cassonade • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 20 g de beurre • 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à soupe de lait

---

Réalisation

Pelez les pommes, coupez-les en morceaux et faites-les cuire avec trois cuillerées à soupe d'eau dans une casserole, à couvert pendant 20 minutes. Mixez les pommes avec la cassonade. Hachez grossièrement les noix et ajoutez-les à la compote de pommes.

Beurrez un moule à tarte et garnissez-le avec un rouleau de pâte. Versez la compote, recouvrez avec le second rouleau de pâte, coupez la pâte en surplus et pincez les bords entre vos doigts pour les souder. Battez le jaune d'œuf avec le lait, badigeonnez-en le dessus de la pâte et faites quelques entailles avec la pointe d'un couteau afin que la vapeur puisse s'échapper. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes. Laissez refroidir et conservez à température ambiante jusqu'au lendemain, en recouvrant d'une cloche ou d'un torchon.

Le jour même : servez avec de la crème fraîche.

INDEX DES RECETTES

ENTRÉES

Artichauts et champignons à la grecque
Aspics de jambon à l'estragon
Bavarois de tomate au basilic
Caponata
Charlotte glacée de légumes aux crevettes
Crème de poivrons
Croquettes de mozzarella
Gratin de tomate au chèvre
Mousse de concombre à la menthe
Mousse de saumon au poivre vert
Pain de légumes en gelée
Pâté de poivrons et d'aubergines
Piquillos farcis à la ricotta et au chèvre
Poivrons confits aux anchois
Rillettes de porc
Rillettes de saumon
Salade de carottes au cumin et aux olives
Salade de radis à la crème de ciboulette
Soufflés glacés à la tomate et au crabe
Soufflés glacés au pistou
Soupe de carottes aux épices
Soupe de légumes à la coriandre
Soupe glacée à la pastèque et à la tomate
Soupe glacée à la tomate et au basilic
Soupe glacée de lotte et de langoustines
Terrine de chèvre aux courgettes
Terrine de chèvre aux poivrons
Terrine de courgettes à l'estragon
Terrine de lapin
Terrine de petits légumes
Terrine de poisson aux herbes

Terrine de saumon aux baies roses
Terrine de thon aux aromates
Velouté de cresson
Velouté froid de pommes de terre à la ciboulette
Verrines de thon aux câpres

POISSONS

Aspics de saumon
Maquereaux marinés au vin blanc
Marbré de saumon
Mosaïque de langoustines
Matelote de thon basquaise
Pâté de lotte à la tomate
Sardines marinées au citron vert
Saumon aux agrumes
Saumon mariné sauce gravlax
Thon en escabèche
Truites en gelée

VIANDES ET VOLAILLES

Aiguillettes de magrets de canard à l'estragon
Agneau aux olives
Agneau aux tomates et aux fèves
Bœuf mode au cumin
Carbonnade de bœuf
Colombo de poulet
Compote de lapin
Confit d'agneau aux citrons confits
Croquettes de viande
Daube de bœuf aux épices
Daube des bergers
Daube provençale
Épaule d'agneau confite
Feuilles de chou farcies

Gibelotte de lapin
Jambonneau au chou
Jarret de porc aux lentilles
Jarret de veau aux oranges
Lapin au cidre
Lapin aux pruneaux en gelée
Pâté de poulet en croûte
Potée de pintade
Poule au pot
Poulet basquaise
Poulet confit
Sauté de veau au chorizo
Souris d'agneau au miel et aux épices
Terrine de bœuf aux légumes
Terrine de foies de volaille
Terrine de porc persillée
Veau aux carottes
Waterzoï de poulet

LÉGUMES

Achards de légumes à la réunionnaise
Aubergines marinées
Cake de carottes au cerfeuil
Cassolettes de champignons à la crème
Endives confites
Gâteau de ratatouille
Mijotée de haricots rouges
Salade de pommes de terre aux herbes

DESSERTS

Bavarois au café
Bavarois aux framboises
Cake aux noix
Charlotte au chocolat et au café

Compote de melon au vin doux et à la vanille
Crème à la mandarine
Crème brûlée à la fleur d'oranger
Crème catalane
Diplomate aux fruits confits
Flans coco
Fondant au pamplemousse
Fraisier
Fruits au miel
Gâteau de corn flakes au chocolat
Gâteau de famille
Gâteau de pommes confites
Gâteau marguerite
Gâteau orange et chocolat
Marmelade de fruits exotiques
Marquise au chocolat
Moka
Mousse au chocolat
Mousse au citron vert
Mousse d'ananas
Mousse de pomelos au coulis de fruits rouges
Nage de clémentines à la coriandre
Poires au vin, au cassis et aux épices
Pruneaux au vin rouge
Pudding aux fruits rouges
Rosaces d'abricots au lait d'amandes
Soufflés glacés à la clémentine
Soufflés glacés à la poire
Soufflés glacés aux noix
Soupe de fruits rouges aux amandes
Soupe de pêches aux épices
Suprême au chocolat
Terrine de châtaignes au chocolat
Timbales de fruits à la gelée de thé
Tiramisu
Tourte aux pommes et aux noix

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également les thématiques suivantes :

Le petit livre de Cuisine
Le petit livre de Culture générale
Le petit livre de Insolites
Le petit livre de Tourisme
Le petit livre de Langues
Le petit livre de Humour

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur www.editionsfirst.fr !